

GUIDE

#DEFYHATENOW

**Lutte Contre
les Discours
Haineux dans les
Médias Sociaux**

CAMEROUN
DEUXIÈME ÉDITION 2021

PRATIQUE

<https://defyhatenow.org/>
cameroun@defyhatenow.org

© 2021 r0g_agency for open culture and critical transformation gGmbH Berlin
Concept: r0g_agency gGmbH Berlin, Stephen Kovats & Susanne Bellinghausen

Architecte du Guide Pratique: Kendi Gikunda

Rédactrices en chef du Guide Pratique: Sara Budarz & Kendi Gikunda

Structure conceptuelle et jeu: Jodi Rose

Responsable Cameroun: Ngala Desmond

Consultants pour la rédaction conceptuelle du Guide Pratique: Eugene N Nforngwa, Marie-Noelle Guichi, Franklin Sone Baiyen, Blaise Bebey Abong, Kachoumi Babbette & Kinang Derick Fai

Conception et mise en page du Guide Pratique: Heike Bluthardt

Petit Guide A1 de conception de l'affiche: Cara Schwartz & Heike Bluthardt

Illustrations, Affiches A2 & Jeux d'animation Cameroun: Felix Fokoua, Heike Bluthardt & Paul Simiyu

Traduction: Carole Leuwe, Lobe Sylvie & Tchengang Tchiengue Loris Donald

Le Guide Pratique #defyhatenow pour la Lutte Contre les Discours Haineux dans les Médias Sociaux est concédé sous licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



imprimer l'ISBN:978-3-949253-04-1

ISBN de ebook: 978-3-949253-05-8

Deuxième édition 2021 Cameroun

#defyhatenow

<https://www.facebook.com/defyhatenow/>

<https://www.facebook.com/defyhatenowwca>

<https://twitter.com/defyhatenow>

<https://twitter.com/DefyhatenowWCA>

Scannez pour télécharger le kit du guide pratique de lutte contre les discours haineux dans les médias sociaux, Cameroun



GUIDE

#DEFYHATENOW

**Lutte Contre
les Discours
Haineux dans les
Médias Sociaux**

CAMEROUN
DEUXIÈME ÉDITION 2021

PRATIQUE

GUIDE PRATIQUE Pour le Cameroun

#UnCamerounSansHaine

#defyhatenow Cameroun a été créé pour renforcer la voix et soutenir les actions des organisations de la société civile centrées sur les jeunes, les communautés et les médias afin de lutter contre les discours haineux dans les médias, l'apologie des conflits et l'incitation à la violence en ligne, comme conséquence du conflit dans la zone anglophone du Cameroun.

Le projet propose des sessions de renforcement des capacités et des programmes d'éducation aux médias pour permettre aux organisations communautaires et aux citoyens, y compris les personnes déplacées des conflits, de devenir des influenceurs positifs. A cet effet, #defyhatenow permet d'acquérir des compétences en matière de riposte, de vérification des faits, de veille, de mécanismes de réaction rapide, de consolidation de la paix par l'art et la technologie, et de gestion des traumatismes. Notre mission est de diffuser des messages positifs de tolérance et de paix en ligne afin de faire échec aux agents de conflit qui s'y trouvent.

Depuis 2019, rOg_agency for open culture and critical transformation gGmbH. (Agence pour une culture ouverte et la transformation critique gGmbH), en partenariat avec le Bureau régional multisectoriel de l' UNESCO pour l'Afrique Centrale à Yaoundé et avec le soutien du Ministère fédéral allemand des Affaires étrangères, a été mandatée dans le cadre de l'initiative #defyhatenow pour lutter contre l'utilisation abusive des internets dans la crise que traverse le pays. Ainsi, nos équipes sur le plan national et international en collaboration avec des spécialistes des conflits, sont en œuvre pour contribuer à la résolution des conflits civils et des problématiques de déstabilisation, notamment l'extrémisme violent et les déplacements internes, qui sont alimentés par les discours haineux dans les médias sociaux. Nos équipes travaillent par ailleurs à contrer la désinformation intentionnelle diffusée concernant la pandémie de Covid-19, qui exacerbe les tensions.

Cette initiative engage un large éventail d'acteurs de la société civile pour la création d'un cadre de consolidation de la paix, afin de combler les écarts de connaissances et de sensibilisation aux mécanismes des médias sociaux, entre ceux qui ont accès à la technologie et ceux qui ne l'ont pas.

Grâce à la subvention du **Ministère Fédéral Allemand des Affaires Étrangères**, les missions de #defyhatenow pour la consolidation de la paix ont permis de mener plusieurs dialogues en vue de la résolution des conflits, de développer des supports gratuits facilement accessibles en ligne, notamment ce Guide Pratique de lutte contre les discours haineux dans les médias sociaux en ligne. Ces subventions ont permis en outre de soutenir des activistes locaux et des activités médiatiques orientées vers la paix dans des communautés locales.

CONTEXTE DE L'INITIATIVE #DEFYHATENOW

#defyhatenow a été lancée au début 2014 par la rOg_agency for open culture and critical transformation gGmbH Berlin. De 2015 à 2018, elle a reçu l'appui du **Ministère fédéral allemand des Affaires Étrangères** via le programme ifa/zivik pour la résolution civique des conflits dans le cadre d'un programme global de «Mobilisation de l'action civique contre les discours haineux et l'incitation à la violence dans les médias sociaux au Soudan du Sud» qui, après 2016, s'est étendu à ses pays voisins: le Kenya, l'Ouganda et le Soudan. Parallèlement à la formation dans les médias (sociaux) et à la facilitation au niveau communautaire des activités de lutte contre les discours haineux et les conflits, le projet a produit un "Guide Pratique".

En 2019, l'initiative a été introduite au Cameroun avec le conflit anglophone. La même année, une organisation communautaire, #defyhatenow, a été légalement enregistrée au Soudan du Sud. L'initiative a également été active en Éthiopie en réponse aux conflits dans le pays.

Ce Guide Pratique est un outil qui permet de travailler ensemble pour la compassion et la tolérance en ligne et hors ligne.



Le Contexte Historique

La crise anglophone actuelle au Cameroun et les tensions de longue date entre les communautés anglophone et francophone trouvent leur origine dans le passé colonial du Cameroun. Avant l'indépendance, le Cameroun était administré comme deux entités distinctes par la Grande-Bretagne et la France, qui ont obtenu le contrôle de l'ancien territoire colonial allemand du Kamerun à la fin de la Première Guerre mondiale.

Chaque territoire était donc soumis à une nouvelle langue étrangère, l'anglais et le français remplaçant l'allemand comme langues officielles. Les territoires avaient également des systèmes politiques, administratifs, éducatifs et juridiques différents. Ainsi, des modes de vie différents se sont développés sous l'administration française et britannique.

Les territoires britanniques (il y avait deux territoires non reliés) dans la région occidentale représentaient environ 20 % de la superficie totale du Cameroun d'aujourd'hui. Le territoire plus vaste administré par la France représentait 80 % de la superficie totale du pays.

Le territoire sous administration française a obtenu l'indépendance en 1960. Les territoires sous administration britannique ont obtenu leur indépendance en 1961 et ont voté pour rejoindre le Cameroun français, formant ainsi la République fédérale du Cameroun.

Aujourd'hui, les personnes originaires des territoires anciennement administrés par la Grande-Bretagne sont appelées anglophones. Ceux qui sont originaires des territoires anciennement sous administration française sont appelés francophones.

Au cours des décennies qui ont suivi la réunification, une partie de la population anglophone s'est sentie marginalisée dans la gestion politico-administrative du Cameroun et par une répartition inégale des retombées socio-économiques.

Egalement, au fil des années, les anglophones se sont vus imposer des pratiques et procédures administratives et règlementaires ne relevant pas de leurs us et coutumes hérités de l'administration coloniale britannique. Une situation qui s'est heurté à la résistance des anglophones. En 2016, ce conflit a atteint un point de basculement, avec des protestations d'enseignants et d'avocats anglophones qui ont dégénéré en un conflit armé séparatiste.

En outre, les différences de culture entre les différentes ethnies camerounaises, et aussi entre anglophones et francophones sont devenues des vecteurs de stéréotypes négatifs. Ces stéréotypes, ainsi que l'escalade des tensions linguistiques, ont donné lieu à des violences et à des discours haineux. Notre objectif à #defyhatenow est d'enseigner aux gens comment lutter les discours haineux en ligne et diffuser des messages de paix, de tolérance et de réconciliation.

Pour avoir des informations plus détaillées sur la crise anglophone, voici quelques suggestions de liens:

<https://theconversation.com/history-explains-why-cameroon-is-at-war-with-itself-over-language-and-culture-85401>

<https://africacenter.org/spotlight/understanding-camerouns-crisis-of-governance/>

https://www.researchgate.net/publication/333613485_CAMEROON'S_UNFOLDING_CATASTROPHE_Evidence_of_Human_Rights_Violations_and_Crimes_against_Humanity

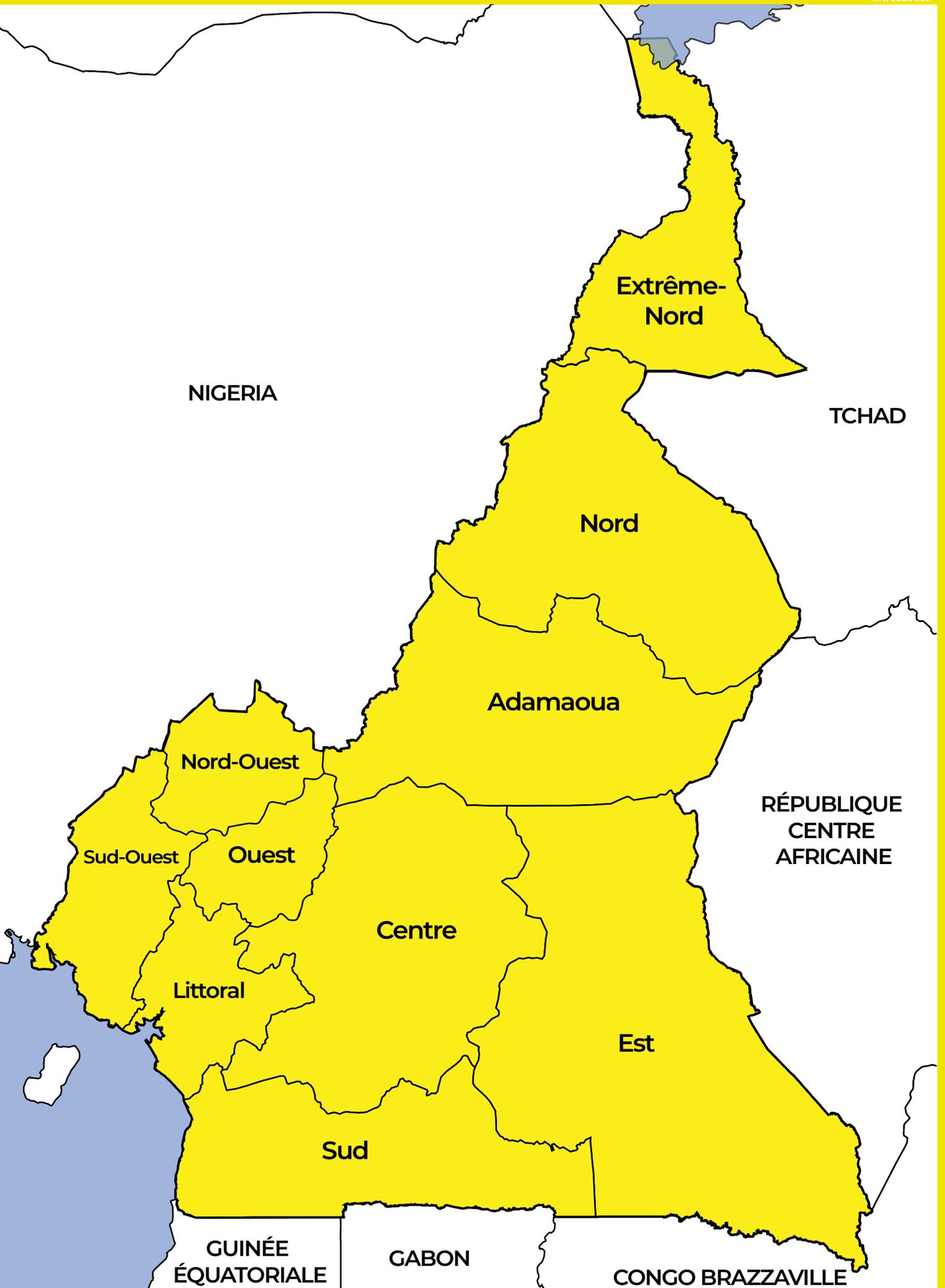
GUIDE PRATIQUE POUR LA LUTTE CONTRE LES DISCOURS HAINEUX DANS LES MÉDIAS SOCIAUX

Le Guide Pratique #defyhatenow pour la lutte contre les discours haineux dans les médias sociaux propose des outils et des stratégies numériques à utiliser par toute personne et par les communautés locales dans le cadre de campagnes en ligne pour la consolidation de la paix dans le monde. Il est conçu pour être utilisé "sur le terrain" avec des matériels connexes de formation et d'atelier afin de sensibiliser, développer des contre-récits et contrer la violence liée aux discours haineux en ligne.

“L’incitation à la violence est très spécifique, en ce sens qu’elle nécessite une action stratégique pour la contrer et exige que les leaders communautaires et les citoyens s’impliquent et s’engagent dans des actions directes pour mitiger le risque de flambées de violence. Alors que le discours haineux peut constituer une source d’incitation, on peut toujours utiliser des stratégies personnelles pour dialoguer avec ces discoureurs pour affaiblir leurs discours et changer les attitudes. Par ailleurs, des stratégies de groupe sont nécessaires pour répondre en tant que communauté aux discours dangereux en ligne et atténuer les facteurs contribuant à la violence hors ligne.”

Stephen Kovats, r0g_agency, Berlin

Développé et compilé par l’initiative #defyhatenow avec des extraits sélectionnés de documents publiés par des organisations et médias partenaires, 2015 – 2021.



Contenu

Introduction

01 Les Médias sociaux et les conflits

02 L'utilisation des médias sociaux et vérification des faits

03 La consolidation de la paix par l'art et la technologie

04 L'identité

05 La Santé Mentale: traumatismes & guérison

06 Expressions courantes du discours haineux - Cameroun

Notes aux facilitateurs

Remerciements



Les médias sociaux et les conflits

Contenu

Les discours haineux

- Le discours haineux, définition
- Le discours haineux et la violence
- Le discours haineux vs. discours dangereux
- Les lois sur le discours haineux au Cameroun
- Le discours haineux en ligne

Les cibles du discours haineux

- Les groupes tribaux
- Les femmes
- La communauté LGBTQ

Les plateformes de médias sociaux

- Directives liées aux discours haineux sur les plateformes numériques
- Comment signaler un discours haineux



Une session de rencontre avec les étudiants de GBHS SODIKO_Bonaberi sur la façon dont ils peuvent engager leurs communautés contre les discours haineux. Photo par Angela Okon

Les Médias sociaux & les conflits

Le projet #defyhatenow vise à atténuer les discours haineux en ligne et à diffuser des alternatives positives et pacifiques à la haine. Avant de pouvoir parler d'alternatives positives, nous devons d'abord comprendre ce qu'est le discours haineux et pourquoi il constitue une telle menace pour la paix. Tel est le but de ce chapitre.

Les discours haineux

Définition

Parler de la notion de **discours haineux**, consiste dans un premier temps à présenter une définition pratique de ce qu'elle incarne pour nous.

Voici la définition adoptée par la Cour européenne des droits de l'Homme:

“ Le discours haineux couvre toutes formes d'expression qui propagent, incitent à, promeuvent ou justifient la haine raciale, la xénophobie, l'antisémitisme ou d'autres formes de haine fondées sur l'intolérance, y compris l'intolérance qui s'exprime sous forme de nationalisme agressif et d'ethnocentrisme, de discrimination et d'hostilité à l'encontre des minorités, des immigrés et des personnes issues de l'immigration. ”

Une façon plus simple de le dire est:

“ Le discours haineux est toute communication qui révolte les gens et les décrit comme moins importants, moins bons ou moins méritants pour contribuer pleinement à la vie sociale. Ces attaques verbales sont souvent faites à une cible, membre d'un groupe particulier. ”

Et une définition encore plus simple est:

“ Le discours haineux est un discours imprégné de haine vis-à-vis de quelqu'un d'autre en raison de son appartenance à un groupe. ”

Il est important de noter que le discours haineux repose sur le mépris des personnes en raison d'un groupe auquel elles appartiennent. Il ne s'agit pas d'un conflit entre deux personnes individuelles, basé sur leur relation personnelle, mais plutôt d'une haine envers une population tout entière. C'est ce qui rend le discours haineux si dangereux, car il dégénère facilement en grands conflits.

Le discours haineux peut être oral, écrit ou véhiculé par des images.

Dans ce guide, en plus de la question de lutte contre le discours haineux, nous parlerons également de l'atténuation des communications qui favorisent un climat de préjugés et d'intolérance – ce que vous pourriez considérer comme un discours odieux. Bien que les discours odieux de par leur définition, ne soient pas suffisamment sérieux pour être considérés comme des discours haineux, ces types de communication peuvent à la longue alimenter la discrimination, l'hostilité et les attaques violentes et ainsi avoir un effet négatif sur les communautés.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Laquelle de ces définitions vous semble la plus logique? Pouvez-vous décrire ce qu'est le discours haineux, avec vos propres mots?
- Selon vous, quels groupes de personnes dans votre région sont le plus souvent la cible de discours haineux?
- Comment le discours haineux peut-il affecter les personnes ciblées?

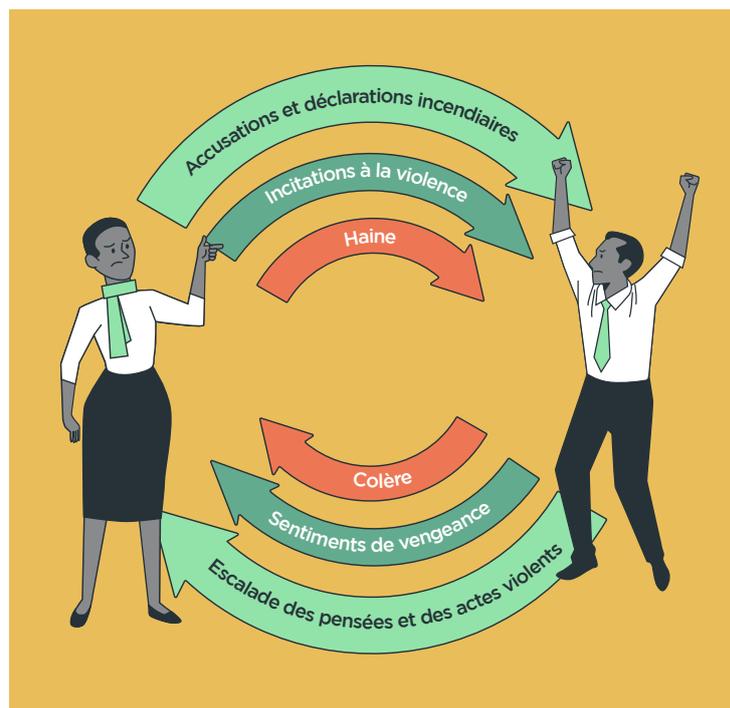
Le discours haineux et la violence

Maintenant que nous savons ce qu'est le discours haineux, la question est de savoir, pourquoi ne faut-il pas l'ignorer?

Simplement parce que les mots ont une force profonde, soit pour rapprocher les communautés et les pays, soit pour les diviser tout en favorisant les conflits, les guerres et les génocides. Quand on regarde les actes de violence qui ont eu lieu dans le passé, on voit qu'ils n'ont pas commencé par des actes; ils ont commencé par des paroles. C'est pourquoi nous devons travailler ensemble pour mettre fin à la propagation des discours haineux, afin qu'ils n'engendrent pas la violence et que les gens n'en soient pas blessés.

Mais de quelle façon exactement les discours haineux donnent lieu aux conflits violents?

Pour mieux le comprendre, voici un dessin qui montre comment le cycle du discours haineux s'intensifie et comment plus il est répété, plus il s'intensifie.



► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- En regardant le dessin ci-dessus, vous pouvez voir que ces cycles se produisent, parce que la personne qui reçoit des propos haineux répond par la colère ou la vengeance. Mais, comment pourriez-vous plutôt arrêter le cycle, même si les discours haineux sont dirigés contre vous? Quelles réactions auraient un résultat différent, plus positif?
- Selon vous, quel effet le discours haineux a-t-il sur votre communauté? Augmente-t-il ou diminue-t-il votre niveau de confiance envers les autres? De colère? De sentiment de vengeance?
- Que ressentez-vous en écoutant des discours haineux ou dangereux à la radio, en personne ou en ligne?
- Que pourriez-vous faire pour arrêter la propagation des discours haineux dans votre propre communauté, votre famille ou votre école?

Le discours haineux vs. le discours dangereux

Un discours dangereux est toute forme d'expression (discours, texte ou images) susceptible d'accroître le risque que son auditoire tolère ou commette des violences contre les membres d'un autre groupe.

Quand le discours haineux devient-il un discours dangereux?

Jusqu'à présent, nous avons parlé du discours haineux et de la manière dont il peut alimenter les conflits. Lorsque ce dernier est combiné à un appel à l'action, il devient un discours dangereux.

Un discours dangereux est toute communication qui appelle les gens à tolérer ou à participer à la violence contre un autre groupe ou un membre de ce groupe. La violence est une blessure physique directe infligée à des personnes.

Ce qui est important à propos des discours dangereux, c'est qu'ils incluent le fait de commettre (agir) et de tolérer (approuver) la violence. La raison en est que même dans les cas de violence entre personnes à grande échelle, seule une faible proportion de personnes, généralement des jeunes hommes, commettent réellement des actes de violence. Cependant, leurs proches - des personnes telles que des membres de la famille, des amis et des enseignants - approuvent et encouragent souvent la violence. Généralement dans les cas de violences intergroupes majeures au sein d'une société, il n'y a que quelques-uns qui les commettent, tandis qu'un nombre beaucoup plus important se tient à l'écart, l'approuvant.

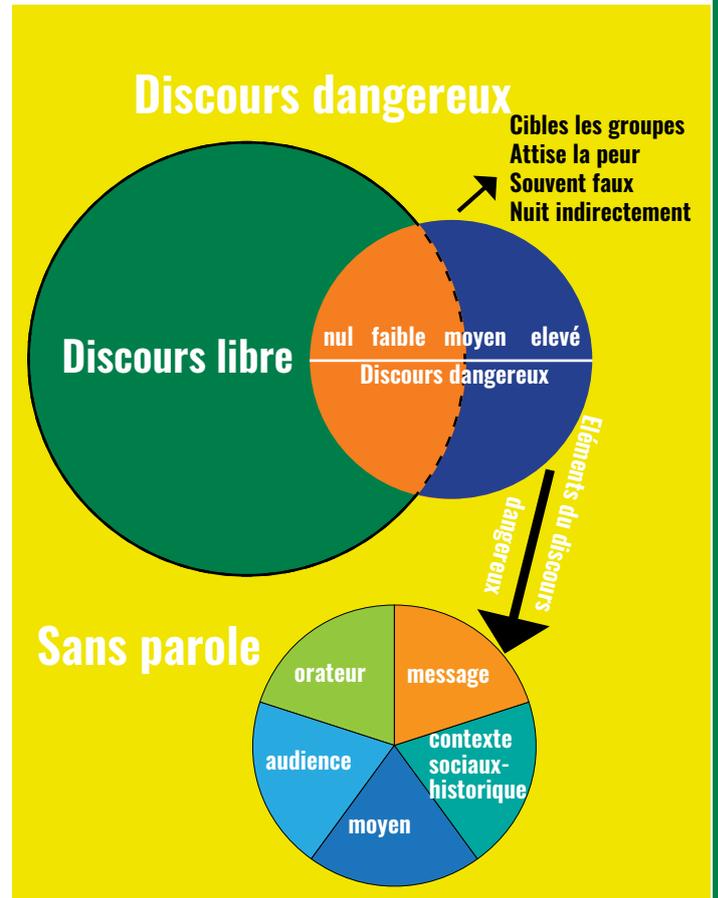
Ce qui signifie également que lorsque des personnes observent passivement et sont témoins de violence, les gens supposent qu'ils l'approuvent. Donc, si vous ne le cautionnez pas, parlez-en! Plus les voix non consentantes s'élèvent, plus il est difficile pour un discours dangereux de s'imposer.

En examinant les manifestations de violence qui se sont déroulées par le passé, la flambée du discours dangereux survient généralement en prélude à une explosion de violence de masse. Souvent, quelques influenceurs incitent progressivement un groupe à la violence. Ce qui signifie également, que la violence pourrait probablement être évitée en interférant avec ce processus de plusieurs manières:

- Nous pourrions essayer d'inhiber le discours, en ne laissant pas le locuteur partager le message du discours dangereux.
- Nous pourrions essayer de limiter la diffusion du message.
- Nous pourrions travailler à saper la crédibilité de l'orateur.

On pourrait enseigner aux gens comment reconnaître un discours dangereux et pourquoi les appels à la violence ne doivent pas être écoutés, de sorte que le discours ait moins d'impact sur l'auditeur.

En général, le discours dangereux qui vient juste avant que la violence n'éclate, est le plus facile à identifier car son sens est quasiment clair et il appelle souvent, ou du moins cautionne, la violence. Des années ou des mois plus tôt, ce discours est souvent exprimé dans un langage beaucoup moins clair, de sorte que sa signification et son impact sont moins évidents. Mais ce n'est pas parce que les appels à la violence ne sont pas aussi évidents que nous ne devons pas prendre ces discours au sérieux.



Source: <https://dangerousspeech.org/guide/>

Les lois sur le discours haineux

La plupart des personnes ne réalisent pas que de nombreux pays ont des lois interdisant les discours haineux. Les lois sur le discours haineux ont été créées en Europe après la Seconde Guerre Mondiale (1939-1945), lorsque les pays essayaient de se réconcilier avec les millions de Juifs assassinés pendant l'Holocauste, à cause de leur appartenance ethnique rejetée par la classe dominante qui nourrissait de la haine vis à vis d'eux. Ainsi, l'idée derrière la création de lois interdisant tout discours haineux était de ne plus jamais permettre que la propagande antisémite et raciste se propage légalement et, avec un peu de chance, d'empêcher les guerres et le génocide des personnes.

Ainsi, des pays comme l'Allemagne et l'Autriche ont adopté des lois sur le discours haineux il y a des décennies. De nombreux autres pays ont également suivi. Par exemple, en vertu de la loi kenyane, une personne commet une infraction si elle attise la "haine ethnique". La France va plus loin en interdisant toute communication destinée à susciter la discrimination, la haine ou le préjudice en raison de l'ethnicité, la nation, la race, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle ou le handicap.

Les lois sur le discours haineux au Cameroun

Saviez-vous qu'en 2019, le Cameroun a également adopté une loi interdisant les discours haineux? Vous pouvez trouver ci-dessous ladite loi dans son énoncé complet.

La loi sur le discours haineux votée le 24 décembre 2019, est une modification de la loi n° 2016/007 du 12 juillet 2016 portant code pénal des discours haineux.

ARTICLE 1

La loi n° 2016/007 du 12 juillet 2016 portant code pénal est modifiée et complétée ainsi qu'il suit:
Article 241: (nouveau) Outrage aux races ou aux religions.

- 1 Est puni d'un emprisonnement de six (06) mois et d'une amende de cinq mille (5 000) à cinq cent mille (500 000) francs, celui qui commet un outrage, tel que défini à l'article 152 du présent Code, à l'encontre d'une race ou d'une religion à laquelle appartiennent un ou plusieurs citoyens ou résidents.
- 2 Si l'infraction est commise par voie de presse, de radio, de télévision, de médias sociaux ou de tout autre moyen susceptible d'atteindre le public, le maximum de l'amende prévue à l'alinéa 1 ci-dessus est porté à vingt millions (20 000 000) de francs.
- 3 Les peines prévues aux alinéas 1 et 2 ci-dessus sont doublées, lorsque l'infraction est commise dans le but de susciter la haine ou le mépris entre les citoyens ou les résidents.

ARTICLE 241-1

(nouveau) Outrage à la tribu ou à l'ethnie

- 1 Est puni d'un emprisonnement de un (01) à deux (02) ans et d'une amende de trois cent mille (300

000) à trois millions (3 000 000) de francs, celui qui, par quelque moyen que ce soit, tient des discours haineux ou procède aux incitations à la violence contre des personnes en raison de leur origine tribale ou ethnique.

2 En cas d'admission des circonstances atténuantes, la peine d'emprisonnement prévue à l'alinéa 1 ci-dessus ne peut être inférieure à trois (03) mois et l'amende à deux cent mille (200 000) francs. Le sursis ne peut être accordé, sauf en cas d'excuse atténuante de minorité.

3 Lorsque l'auteur du discours haineux est un fonctionnaire au sens de l'article 131 du présent code, un responsable de formation politique, de média, d'une organisation non gouvernementale ou d'une institution religieuse, les peines prévues à l'alinéa 1 ci-dessus sont doublées et les circonstances atténuantes ne sont pas admises.

ARTICLE 77

Loi N° 2010/012 relative à la cybersécurité et la cybercriminalité.

Il s'agit d'une loi sur la cybercriminalité qui punit les discours haineux d'un emprisonnement de 2 à 5 ans et d'une amende de 2 à 5 millions de francs pour toute personne diffusant des propos haineux en ligne. La peine est doublée s'ils visent à attiser la haine.

Source: <https://www.prc.cm/en/multimedia/documents/8027-law-2019-020-of-24-december-2019>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Saviez-vous qu'il existait des lois interdisant le discours haineux?
- Pensez-vous que ces lois sont appliquées par les autorités?
- Pourriez-vous demander à vos autorités gouvernementales d'en faire une priorité?

Le discours haineux en ligne

S'il est important d'avoir des lois interdisant le discours haineux, la réalité sur l'application ou non de ces lois varie considérablement d'un pays à l'autre. De même, de nombreux pays sont mieux équipés pour répondre aux discours haineux sous forme imprimée, mais ont du mal avec les discours haineux en ligne. C'est en partie dû au fait qu'il y a tout simplement trop de contenus en ligne sur les plateformes de médias sociaux et sur les internets pour qu'ils soient facilement surveillés par un seul gouvernement.

Toutefois, il va sans dire que dans la pratique, bien que ces lois existent, le discours haineux reste une réalité dans les interactions dans les médias sociaux. A cet effet, en tant qu'utilisateurs des média sociaux

et des sites web, c'est de notre responsabilité de s'assurer de ne pas publier ou partager des messages de haine; et de signaler de tels messages lorsque nous tombons dessus en ligne.

Les cibles du discours haineux

Les discours haineux dirigés vers une personne ou en ligne, touchent de nombreuses personnes mais certains groupes sont les cibles les plus concernées. Nous examinerons ci-dessous trois de ces groupes et discuterons des mesures que nous pouvons prendre pour aider à minimiser l'impact du discours haineux contre ces groupes.

Les groupes tribaux

Le tribalisme se définit comme les comportements et les attitudes qui résultent d'une identité fortement définie par la tribu à laquelle une personne appartient. Le tribalisme crée une façon de voir le monde qui conduit les membres d'une tribu à se considérer comme séparés, distincts et souvent meilleurs que les membres d'une autre tribu.

Les membres d'une tribu ont traditionnellement une forte loyauté envers leur tribu, car les tribus favorisent des relations fortes entre leurs membres. Ces relations sont fondées sur la proximité, la parenté et la survie mutuelle de l'individu et de la tribu elle-même.

En retour, les tribus exigent de la loyauté. Le sentiment d'appartenance dépend du fait de savoir qui fait partie de la tribu et qui n'en fait pas partie. Les tribus favorisent la pensée du "nous contre eux" que nous aborderons au chapitre 4 sur l'identité.

Le Cameroun est l'un des pays les plus diversifiés d'Afrique. Il y a le clivage anglophone-francophone du pays, mais il y a aussi plus de 250 autres groupes qui créent un patchwork complexe d'affiliations et d'identités tribales. Un anglophone de souche, par exemple, est une personne dont les racines ethniques se trouvent dans l'ancien Southern Cameroons britannique, par opposition à un anglophone linguistique, c'est-à-dire un Camerounais de souche francophone qui, par éducation ou socialisation, parle anglais.

Dans ce contexte, le discours haineux à l'encontre des groupes linguistiques et tribaux a souvent été utilisé par des politiciens cherchant à s'enrichir. La plupart des violences et des atrocités commises au Cameroun

jusqu'à ce jour sont fondées sur des conflits tribaux. Ces conflits continuent de déstabiliser le pays et de nuire à de nombreuses personnes.

Dans les médias sociaux, la désinformation et la désinformation, ainsi que les discours haineux, sont devenus courants. Les fausses allégations se propagent rapidement en ligne, les membres d'autres groupes sont souvent déshumanisés et des personnes tentent d'inciter à la haine au-delà des frontières.

Que peut-on faire? Tout d'abord, signalez tout discours haineux que vous rencontrez en ligne.

Et gardez à l'esprit que si nous aspirons tous à la sécurité et au sentiment d'appartenance, nous ne sommes pas obligés de recourir au tribalisme. Notre désir d'appartenir à un groupe peut également nous conduire à d'autres actions, comme celle de faire partie d'un groupe qui travaille ensemble, coopère, embrasse la diversité et aide d'autres personnes qui sont différentes de nous mais unies par notre humanité commune.

Source:

<https://www.rightsforpeace.org/post/fanning-the-flames-hate-speech-and-elections-in-cameroon>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avez-vous, ou l'un de vos proches, été attaqué en ligne en raison de votre appartenance ethnique ou tribale?
- Quelles actions pourriez-vous entreprendre pour que les membres des groupes ciblés se sentent plus en sécurité en ligne?
- Que pourriez-vous faire pour promouvoir la coopération entre les groupes?

Les femmes

Il est triste de constater que les femmes sont la cible disproportionnée du discours haineux en ligne et d'autres violences sexistes, ce qui rend le monde virtuel et hors ligne beaucoup moins sûrs pour les femmes que pour les hommes.

En ligne, les femmes sont beaucoup plus susceptibles d'être agressées verbalement, humiliées, menacées et harcelées que leurs homologues masculins.

Tanya O'Carroll, la directrice d'Amnesty Tech, qualifie les abus en ligne comme étant une forme de censure. "D'autant plus que Facebook, Twitter et autres parlent du fait qu'ils sont principalement là pour promouvoir la liberté d'expression; ils sont très réticents à retirer du contenu", dit-elle. "Ces plateformes parlent des conséquences de la censure dues à la suppression de contenu, mais qu'en est-il des conséquences de la censure de ce type de harcèlement ciblé? Quelles sont les conséquences nettes de faire taire les femmes de cette manière très orchestrée? Les femmes qui désactivent leurs comptes ou refusent de partager des types de contenus spécifiques, par exemple des opinions politiques, ce sont également des conséquences de la censure", explique O'Carroll.

Les injures, la honte publique, l'intimidation, le piratage et le cyberharcèlement sont des comportements auxquels les femmes sont systématiquement confrontées sur les internets. Les femmes occupant des postes de direction, dans la politique et le journalisme par exemple, ont été indûment ciblées par la violence en ligne et les discours haineux et ont subi le courroux des abus, des menaces et du harcèlement en ligne.

Mais ne pas utiliser ces plateformes n'est pas la solution. Comme dit Gomolemo Rasesigo de Gender Links Botswana, "nous ne pouvons pas fuir les médias sociaux. "Surtout en politique, les candidates féminines ont besoin des médias sociaux pour atteindre les électeurs potentiels et accroître la sensibilisation aux enjeux. Donc, la solution n'est pas d'empêcher les femmes d'utiliser ces plateformes, mais tous ensemble, nous devons travailler à les rendre plus sûrs pour les femmes, en signalant tout type d'intimidation et de harcèlement dont nous sommes témoins en ligne.

Une autre violence très courante en ligne contre les femmes est le harcèlement par l'acharnement, les conversations sexuelles et les appels vidéo, les demandes de nues, le piratage, les menaces d'extorsion et le partage de pornographie non consensuelle (communément appelée revanche pornographique).

La pornographie non consensuelle peut se produire parce que des individus, à un moment donné d'une relation, ont partagé des photos les uns avec les autres. Malheureusement, lorsque la relation prend fin, ces femmes sont soumises à un chantage pour qu'elles transfèrent de l'argent sinon les photos

seront mises en ligne. Parfois, les femmes sont également la cible de ce type de menace, même s'il s'agit d'images photoshopées et non réelles. Mais la peur que ces fausses photos soient en ligne n'en est pas moins terrifiante pour ces femmes. Ce traumatisme oblige souvent les femmes à désactiver leurs profils, les excluant ainsi du monde virtuel.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avez-vous, ou quelqu'un que vous connaissez, a-t-il/elle été la cible de discours haineux en ligne en raison de votre statut de femme?
- Pourquoi pensez-vous que les femmes en position de pouvoir sont plus susceptibles que leurs homologues masculins d'être attaquées en ligne?
- Que pourriez-vous faire pour rendre le monde en ligne plus sûr pour les femmes?

La communauté LGBTQ

La discrimination et le harcèlement sont des menaces omniprésentes pour les Camerounais LGBTQ. Ils risquent constamment l'emprisonnement et l'extorsion par les forces de l'ordre. Certains homosexuels ont même été piégés par des voisins ou des connaissances qui conspiraient pour les dénoncer, ce qui crée un climat de méfiance et de peur. De nombreux Camerounais LGBTQ pensent que le seul moyen de se protéger est de cacher leur sexualité, en particulier depuis les arrestations de 2005, lorsque les médias ont commencé à présenter le fait d'être gay ou lesbienne comme une menace pour la sécurité publique.

Les lois du Cameroun criminalisent les relations homosexuelles consensuelles conformément à l'article 347 (1) du Code pénal, qui réprime les relations sexuelles avec une personne du même sexe, par des peines allant jusqu'à cinq ans de prison. Il existe également des lois relatives au monde virtuel, notamment l'article 83 (1), qui stipule que toute personne qui fait des propositions sexuelles à une autre personne du même sexe via des communications électroniques est puni d'un emprisonnement d'un à deux ans et d'une amende de 500 000 à 1.000.000 francs CFA ou d'une de ces deux peines. Les peines sont doublées si les propositions sont suivies de rapports sexuels.

Ce qui signifie que les membres de la communauté LGBTQ sont non seulement discriminés, mais constituent une cible particulièrement vulnérable pour les discours haineux en ligne, ceci a également conduit ces dernières années à des violences

physiques les ciblant. Le même conseil pour contrer les discours haineux contre cette communauté doit être appliqué. Signalez tout harcèlement et discours haineux que vous voyez en ligne.

Source:

<https://www.refugeelaidinformation.org/cameroon-lgbti-resources>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quelles mesures pourriez-vous prendre pour que les femmes et les membres de la communauté LGBTQ+ se sentent plus en sécurité en ligne?

► Les plateformes de médias sociaux

Au Cameroun, le réseau social le plus utilisé est Facebook, qui représente environ 85% de l'utilisation des médias sociaux. D'autres plateformes, comme Instagram, Pinterest et YouTube gagnent également des utilisateurs, mais Facebook est sans aucun doute la plateforme la plus importante à ce jour au Cameroun. L'application de messagerie WhatsApp est également très populaire.

Étant donné que ce sont les plateformes les plus utilisées, c'est également là que vous êtes le plus susceptible de rencontrer des discours haineux. Donc, il est important de savoir comment les signaler à la plateforme et ce qu'elle considère comme étant des discours haineux.

Directives liées aux discours haineux sur les plateformes numériques

Vous trouverez ci-dessous les principes directeurs de chaque plateforme. Le texte est tiré directement du site web de la plateforme.

Facebook et Instagram dit:

Nous pensons que les personnes s'expriment et interagissent plus librement lorsqu'elles ne se sentent pas attaquées sur la base de ce qu'elles sont. C'est pourquoi nous interdisons tout type de discours haineux sur Facebook. Cela crée un environnement d'intimidation et d'exclusion et, dans certains cas, peut favoriser la violence hors ligne.

Nous définissons le discours haineux comme une attaque directe contre des personnes - plutôt que contre des concepts ou des institutions - fondées sur ce que nous appelons des caractéristiques protégées: la race, l'origine ethnique, l'origine nationale, le handicap, l'appartenance religieuse, la caste, l'orientation sexuelle, le sexe, l'identité de genre et les maladies graves. Nous définissons les attaques

comme des discours violents ou déshumanisants, des stéréotypes offensants, des déclarations d'infériorité, des expressions de mépris, de dégoût ou de rejet, des injures et des appels à l'exclusion ou à la ségrégation. Nous interdisons également l'utilisation de stéréotypes préjudiciables, que nous définissons comme des comparaisons déshumanisantes, historiquement utilisées pour attaquer, intimider ou exclure des groupes spécifiques, et qui sont souvent liées à la violence hors ligne. Nous considérons l'âge comme une caractéristique protégée lorsqu'il est mentionné parallèlement à une autre caractéristique protégée. Nous protégeons également les réfugiés, les migrants, les immigrés et les demandeurs d'asile contre les attaques les plus graves, bien que nous autorisons les commentaires et les critiques sur les politiques d'immigration. De même, nous protégeons certaines caractéristiques telles que la profession, lorsqu'elles sont mentionnées parallèlement à une caractéristique protégée. En fonction des nuances locales, nous considérons parfois certains mots ou expressions comme des mots de code pour les groupes de CP.

Nous reconnaissons que les utilisateurs partagent parfois des contenus incluant des discours haineux d'autres personnes afin de les condamner ou de sensibiliser les autres. Dans d'autres cas, les discours susceptibles d'aller à l'encontre de nos standards peuvent être utilisés de manière autoréférentielle ou de manière valorisante. Nos politiques sont conçues pour permettre ces types de discours, mais nous demandons aux auteurs d'indiquer clairement leur intention. Nous nous réservons le droit de supprimer tout contenu dont l'intention n'est pas claire.

Nous souhaitons empêcher tout risque de danger hors ligne potentiellement lié à du contenu sur Facebook. Bien que nous comprenions que les utilisateurs expriment généralement leur dédain ou leur désaccord sous forme de menaces ou d'appels à la violence, mais de manière non sérieuse, nous supprimons les propos qui incitent ou facilitent la

violence grave. Lorsque nous pensons qu'il existe un risque réel de préjudice physique ou une atteinte directe à la sécurité publique, nous supprimons le contenu, désactivons les comptes concernés et collaborons avec les autorités. Nous essayons également d'examiner les propos et le contexte afin de distinguer les déclarations triviales de celles qui constituent une menace réelle pour la sécurité publique ou celle d'un individu. Pour déterminer la crédibilité d'une menace, nous prenons également en compte des informations supplémentaires telles que le degré d'exposition publique d'une personne et les risques pour sa sécurité physique.

Youtube dit:

Au cœur de notre approche se trouvent les quatre R: nous retirons le plus rapidement possible tout type de contenu qui enfreint nos politiques, réduisons la propagation de la désinformation préjudiciable et de contenus qui vont à l'encontre de nos politiques, remontons jusqu'aux sources faisant autorité lorsque les gens recherchent des informations et récompensons les créateurs et artistes éligibles et dignes de confiance.

Les discours haineux sont interdits sur YouTube. Nous supprimons tout contenu incitant à la violence ou à la haine contre des individus ou des groupes d'individus en fonction de l'une des caractéristiques suivantes: âge, caste, handicap, origine ethnique, identité et expression de genre, nationalité, race, statut d'immigration, religion, sexe/genre, orientation sexuelle, statut de victime d'un événement violent majeur et de proche d'une victime, statut de vétéran. Si vous trouvez du contenu qui enfreint ces règles, merci de le signaler.

Whatsapp dit:

Vous n'utiliserez pas (ou n'aidez pas d'autres personnes à utiliser) WhatsApp d'une manière qui [...] est de nature illégale, obscène, diffamatoire, menaçante, intimidante, haineuse, racialement ou ethniquement offensante, assimilée à du harcèlement ou qui incite ou encourage un comportement illégal ou déplacé pour d'autres raisons, y compris la promotion de crimes violents, la mise en danger ou l'exploitation d'enfants ou d'autres individus ou la coordination de violence; qui implique la publication de propos mensongers, fausses déclarations ou assertions trompeuses.

Twitter dit:

Comportement haineux: Vous ne pouvez pas promouvoir la violence à l'encontre d'autres personnes, ni les attaquer directement ou les menacer en raison de leur race, de leur origine ethnique ou nationale, de leur caste, de leur

orientation sexuelle, de leur sexe, de leur identité sexuelle, de leur appartenance religieuse, de leur âge, de leur handicap ou de leur maladie grave. Nous n'autorisons pas non plus les comptes dont le but principal est d'inciter à nuire à autrui sur la base de ces catégories.

Menaces violentes: Nous interdisons les contenus qui profèrent des menaces violentes à l'encontre d'une cible identifiable. Les menaces violentes sont des déclarations d'intention d'infliger des blessures qui entraîneraient des dommages corporels graves et durables, où une personne pourrait mourir ou être considérablement blessée, par exemple "Je vais te tuer".

Remarque: nous appliquons une politique de tolérance zéro à l'égard des menaces violentes. Les personnes qui partagent des menaces violentes s'exposent à une suspension immédiate et permanente de leur compte.

TikTok dit:

TikTok est une communauté diverse et inclusive qui n'a aucune tolérance pour la discrimination. Nous n'autorisons pas les contenus contenant des discours haineux ou impliquant des comportements haineux et nous les supprimons de notre plateforme. Nous suspendons ou bannissons de la plateforme TikTok les comptes qui enfreignent les discours haineux ou qui sont associés à de tels discours.

Attaques sur la base d'attributs protégés.

Nous définissons le discours ou le comportement haineux comme un contenu qui attaque, menace, incite à la violence ou déshumanise de toute autre manière un individu ou un groupe sur la base des attributs protégés suivants:

Race, ethnique, origine nationale, religion, caste, orientation sexuelle, sexe, genre, identité de genre, maladie grave, handicap, statut d'immigration. Ne publiez pas, ne téléchargez pas, ne diffusez pas en continu et ne partagez pas de contenu haineux lié à un individu ou à un groupe, notamment:

- Prétendre qu'ils sont physiquement, mentalement ou moralement inférieurs.
- Appeler à la violence à leur encontre ou la justifier.
- Prétendre qu'ils sont des criminels les qualifier d'animaux, d'objets inanimés ou d'autres entités non humaines.
- Promouvoir ou justifier l'exclusion, la ségrégation ou la discrimination à leur égard.
- Contenu décrivant un préjudice infligé à un individu ou à un groupe sur la base d'un attribut protégé.

Insultes

Les insultes sont définies comme des termes dérogatoires destinés à dénigrer une ethnie, une race ou tout autre attribut protégé énuméré ci-dessus. Afin de minimiser la diffusion de termes extrêmement choquants, nous supprimons toutes les insultes de notre plateforme, à moins que les termes ne soient réappropriés, utilisés de manière autoréférentielle (par exemple, dans une chanson) ou qu'ils ne soient pas dénigrants. Ne publiez pas, ne téléchargez pas, ne diffusez pas et ne partagez pas de contenu qui utilise ou inclut des insultes.

Idéologie haineuse

Les idéologies haineuses sont celles qui manifestent une hostilité manifeste à l'égard de personnes en raison de leurs attributs protégés. Les idéologies haineuses sont incompatibles avec la communauté inclusive et solidaire qu'offre notre plateforme et nous supprimons le contenu qui les promeut.

Ne pas publier, télécharger, diffuser ou partager:

- Du contenu qui loue, promeut, glorifie ou soutient toute idéologie haineuse.
- Du contenu contenant des noms, des symboles, des logos, des drapeaux, des slogans, des uniformes, des gestes, des saluts, des illustrations, des portraits, des chansons, de la musique, des paroles ou d'autres objets liés à une idéologie haineuse.
- Contenu qui nie l'existence d'événements violents et bien documentés touchant des groupes ayant des attributs protégés.
- Revendications de suprématie sur un groupe de personnes en référence à d'autres attributs protégés.
- Les théories du complot utilisées pour justifier des idéologies haineuses.

Comment signaler un discours haineux

Les différents médias sociaux trouvent constamment de nouvelles façons de contrôler et de contrer les discours haineux sur leurs plateformes. Aussi, c'est toujours une bonne idée d'identifier et de signaler tout discours haineux que vous rencontrez. Les plateformes de médias sociaux mettent continuellement à jour leur interface utilisateur, donc si les instructions ci-dessous ne sont pas applicables, vous pouvez toujours trouver en ligne les informations mises à jour.

Le plus souvent, il y a une icône à côté de la publication (points, flèche, etc.) sur laquelle vous

pouvez cliquer, puis sélectionner Signaler dans un menu déroulant.

Vous trouverez ci-dessous des liens vers les pages d'aide des différentes plates-formes. Vous pouvez y trouver de l'aide et des réponses à vos questions.

Page d'assistance Facebook

<https://www.facebook.com/help>

Page d'assistance Instagram

<https://www.facebook.com/help/instagram/192435014247952>

Page d'assistance WhatsApp

<https://faq.whatsapp.com/?lang=en>

Page d'assistance Twitter

<https://help.twitter.com/en>

Page d'assistance YouTube

<https://support.google.com/youtube/answer/2802027>

Page d'assistance TikTok

<https://support.tiktok.com/en/safety-hc/report-a-problem>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

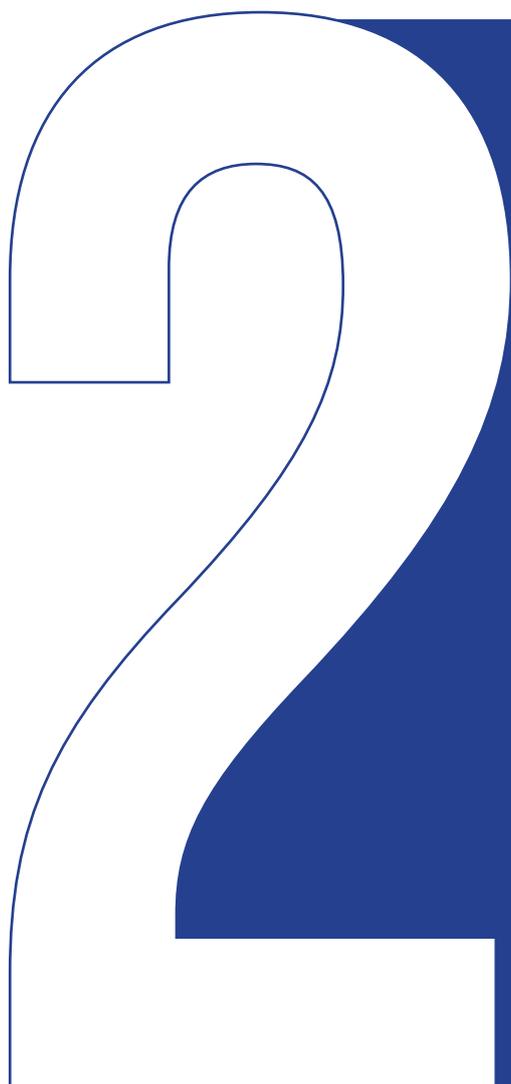
- Quelle(s) plateforme(s) utilisez-vous?
- Signalez-vous généralement des publications ou des comptes dont les publications vont à l'encontre des directives? Pourquoi ou pourquoi pas?
- À quelle fréquence voyez-vous des messages d'incitation à la haine dans les médias sociaux? Que ressentez-vous à propos?

Matériels additionnels

Un article qui décrit comment faire partie d'un groupe peut mener à une action prosociale:
<https://dangerousspeech.org/what-is-ds/>

Un article sur la façon dont le fait de faire partie d'un groupe peut conduire à une action prosociale:

<https://www.theatlantic.com/ideas/archive/2022/01/tribalism-myth-group-solidarity-prejudice-conflict/621008/>



Les médias sociaux l'utilisation et vérification des faits

Contenu

Interagir en ligne

La Més/Dés/Mal-information

- Outils de vérification d'information
- Repérer la mésinformation et la désinformation
- La vérification des images
- Africa Fact-Checking Fellowship #AFFCameroon

La conduite en ligne

- Le code de conduite des médias sociaux
- #ThinkB4UClick
- Comment répondre aux discours haineux
- Ressources supplémentaires



Les boursiers de l'Africa Fact-Checking Fellowship en session. Photo par Derick Kinang

Interagir en ligne

Au chapitre précédent, nous avons parlé du discours haineux et de ses effets néfastes.

La question suivante est: **comment travaillons-nous à contrer les discours haineux et à diffuser des messages de paix et de réconciliation?** C'est ce sur quoi ce chapitre portera.

Nous discuterons sur les notions de mésinformation et de désinformation et comment les repérer. Par ailleurs, nous présenterons des mesures à adopter pour s'engager en ligne de manière positive et pacifique.

Nous avons tous le pouvoir de nous opposer à la haine et d'être des gardiens responsables de notre vie en ligne. Apprenons à bien le faire.

La Més/Dés/Mal-information

Sur les internets, où il est possible pour tout le monde de partager et de republier du contenu, il existe un nombre important de fausses informations publiées.

Mais toutes les informations erronées ne sont pas créées dans le même but. Il existe différents niveaux de fausses informations appelés mésinformation, désinformation et mal-information. Quelle est la différence? La différence réside essentiellement dans l'intention qui sous-tend la diffusion de cette information là.

On parle de **mésinformation**, quand vous partagez des informations incorrectes, mais vous ne savez pas que c'est faux. Ce qui signifie que, la personne qui publie des informations erronées n'a pas l'intention de nuire. Elle est tout simplement mal informée. Mais, même si la mésinformation n'est pas faite dans une mauvaise intention, elle cause quand même du tort. Le point positif est que, comme la mésinformation est basée sur des faits erronés, elle peut facilement être contrée et corrigée.

Un exemple: Vous partagez une information selon laquelle les prix de l'électricité vont bientôt doubler parce que vous l'avez entendu d'un ami proche. Vous n'avez pas vérifié cette information et elle n'est pas vraie.

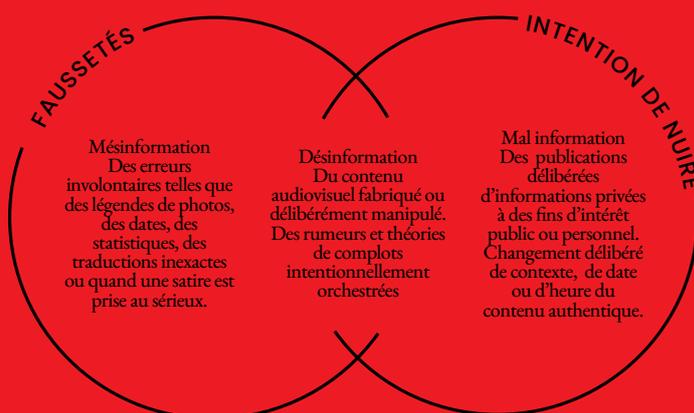
On parle de **désinformation** lorsque vous partagez délibérément des informations erronées

dans le but de tromper les autres. Ce qui signifie que la personne qui publie de la désinformation a l'intention d'induire en erreur, de tromper et de causer du tort. La désinformation ne peut pas être corrigée en présentant simplement des faits parce que la personne sait déjà que c'est faux. Une grande partie de la désinformation est souvent constituée d'un mélange de vérité et de mensonges, où les mensonges se mêlent aux vérités. Ceci est fait pour que la personne qui lit la désinformation pense que puisque certaines des informations sont familières ou vraies, le reste doit l'être aussi. Attention à ce piège.

Un exemple: vous voyez un message indiquant qu'un politicien soutient la fermeture d'une école locale. Ce qui est un mensonge. La personne qui le partage sait que ce n'est pas vrai, mais veut que vous votiez contre le politicien et répand donc de la désinformation pour influencer votre vote. .

La mal information ou les informations erronées

Mésinformation, désinformation et mal information



sont des informations qui peuvent être vraies ou non, mais qui sont partagées uniquement dans le but d'infliger un préjudice, que ce soit à un individu ou à un groupe plus large.

Un exemple: Quelqu'un partage la photo d'un enfant mort et affirme que des membres d'une autre tribu ont tué l'enfant. La photo peut être réelle, mais elle peut provenir d'un autre pays, et elle est partagée uniquement pour susciter la colère contre l'autre tribu.

Pourquoi est-il important de repérer la mésinformation et la désinformation? Parce que même les petits mensonges ont le pouvoir de blesser les gens et provoquer des conflits. Plus nous apprenons à exiger la vérité, plus notre monde devient sûr.

Le problème est que nous ne sommes pas toujours formés pour détecter facilement la mésinformation et la désinformation. C'est une compétence que nous devons apprendre à maîtriser et que nous aborderons dans la section suivante.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous, en vos propres mots, décrire la différence entre la mésinformation et la désinformation?
- Pouvez-vous donner un exemple de la façon dont les fausses informations peuvent-nous nuire ou nuire à votre communauté?
- À qui profitent les faux contenus?

Les outils de vérification d'informations

L'un des principes de l'initiative #defyhatenow consiste essentiellement à diffuser des vérités en ligne. Mais, dans un monde où il est si facile de partager et de republier du contenu, **comment savoir si ce que nous voyons est vrai?**

La réponse est qu'il faut faire des efforts et repenser la façon dont nous interagissons avec le monde. Nous devons remettre en question tout ce que nous voyons en ligne, même si les informations proviennent de personnes que nous connaissons et en qui nous avons confiance. Gardez à l'esprit que la mésinformation est une information erronée diffusée par accident - la personne ne sait pas qu'il s'agit d'une fausse information. Ce qui signifie donc que même lorsque nous entendons quelque chose de quelqu'un qui nous est proche, nous devons utiliser ces mêmes outils qui commencent par la devise

Tout remettre en question.

Repérer la mésinformation et la désinformation

Vous trouverez ci-dessous quelques mesures que vous pouvez prendre pour essayer de repérer la mésinformation et la désinformation lorsque vous voyez quelque chose affiché comme un fait en ligne.

Rechercher la source: qui partage cette information? Si c'est en ligne, le site Web vous semble-t-il fiable? A-t-il des affiliations politiques? S'il s'agit d'une personne qui partage, a-t-elle l'habitude d'extrapoler? A-t-elle un emploi, une formation ou une expérience qui lui donne le droit d'obtenir des informations privilégiées? Semble-t-elle digne de confiance? Que savez-vous d'elle?

Interroger la motivation: Si vous deviez deviner, pourquoi la personne partage-t-elle ce contenu? Quelle est sa motivation? L'histoire est-elle équilibrée et juste? Qui gagne à ce que vous lisiez le message et agissiez en conséquence?

Vérifier la date: il est facile de s'énerver à propos d'un article en ligne que quelqu'un partage, pour se rendre compte qu'il a été publié il y a des années et qu'il n'est plus d'actualité. Outre la date, vérifiez le lieu et d'autres faits pour voir si l'article s'applique réellement à votre situation.

Faire une contre-vérification: si quelqu'un partage des "nouvelles", vérifiez si d'autres sources d'informations fiables rapportent les mêmes informations. Sinon, il est peu probable que ce soit vrai. Gardez à l'esprit qu'il existe des sources de plus en plus fiables. En ce qui concerne les nouvelles, des sites Web tels qu'Al Jazeera, AllAfrica et la BBC sont très dignes de confiance. Si vous recherchez des faits, un bon site est Wikipédia. Wikipédia est un site Web qui recueille des informations sur de nombreux sujets et est évalué par des pairs, ce qui signifie que de nombreuses personnes travaillent sur les informations et ont toutes convenu qu'elles étaient correctes.

Lire au-delà du titre: les gens créent des titres qui semblent plus intenses et scandaleux que l'histoire ne l'est réellement. Lisez au-delà du titre et voyez ce que dit tout l'article. Lors de la lecture, vérifiez si l'article énumère ses sources. S'il le fait, vérifiez que ces sources sont exactes. S'il y a une histoire et aucune information sur la source, il y a de fortes chances que l'histoire ne soit pas vraie.

Remettre en question le contenu à forte charge

émotionnelle: Le message contient-il un langage manipulateur d'émotions destiné à vous bouleverser ou à vous inciter? C'est un signal d'alarme. Des sources fiables laissent les faits alimenter votre réponse, pas le langage émotionnel.

Se méfier des récits absolus: si vous tombez sur un article ou une histoire affirmant que quelque chose n'est que bon ou mauvais, soyez prudents. Si le contenu semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Si le contenu sonne seulement mal, il n'est probablement pas précis non plus. Recherchez une représentation équilibrée de la réalité.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Lorsque vous voyez une publication en ligne, votre première réaction est-elle de vous demander si elle est vraie?
- Lequel des outils ci-dessus semble le plus facile à appliquer? Lequel demande le plus de travail?
- Quels sont les signaux d'alarme qui vous disent qu'une histoire pourrait être fausse?
- Comment pourriez-vous encourager les autres à vérifier le contenu de plus près? Pourriez-vous enseigner aux membres de votre famille ce que vous avez appris? À vos amis?

La vérification des images

Maintenant que nous avons étudié quelques conseils sur la façon de détecter les faussetés dans le contenu des messages, parlons également de la façon de vérifier les images. Les images sont difficiles à traiter,

car les visuels peuvent être manipulés et modifiés à l'aide de programmes informatiques, de sorte que ce que vous voyez sur une photo peut être réel ou non. De plus, la mésinformation et la désinformation se propagent en partageant des photos hors contexte, par exemple en publiant une photo d'une scène de guerre, mais celle-ci montre une guerre dans un pays ou un contexte différent.

Ci-dessous, nous proposons quelques idées sur la façon de vérifier si ce que vous voyez est susceptible d'être fidèle au contexte dans lequel il est publié ou non.

Que vous regardiez une photo d'un ami proche ou d'un étranger, les questions à poser sont les mêmes. Notez que celles-ci sont similaires aux questions que nous avons abordées plus haut concernant le contenu et ont la même devise de: **Tout remettre en question.**

Provenance: S'agit-il de la photo originale, prise par la personne qui publie? Ou a-t-elle été republiée plusieurs fois et le photographe d'origine n'est plus connu?

Source: Qui publie la photo maintenant? Comment ont-ils obtenu la photo?

Date: Quand la photo a-t-elle été prise?

Lieu: Où la photo a-t-elle été prise? Regardez-la attentivement et voyez si elle ressemble au lieu qu'elle prétend être. Par exemple, les rues et les maisons ressemblent-elles à ce qu'elles devraient? De quel côté de la rue circulent les voitures? Cherchez des indices pour voir si la photo correspond à ce qu'elle prétend montrer.

Motivation: Pourquoi la personne publie cette photo? Quelle est sa motivation?

Vérification : les cinq piliers de la vérification visuelle

THÉORIES ET PRINCIPES CLÉS :
RÉCAPITULATIF DE L'ATELIER

Provenance

D'où provient le contenu ? Quel parcours a-t-il fait depuis lors ?

Source

Qui vous l'a envoyé ?
Qui le leur a envoyé ?
Où l'ont-ils trouvé ?
Son parcours vous en dira long sur ce contenu

Date

Quand ce contenu a-t-il été créé ?

Localisation

Où le contenu ou le compte a-t-il été créé ?

Mobile

Pourquoi ce compte aurait-il été créé ?
Quelles sont les motivations des créateurs pour produire ce contenu ?

GUIDE DE VÉRIFICATION VISUELLE : PHOTOS

	NON				OUI
REGARDEZ-VOUS LA VERSION ORIGINALE?	Une recherche d'images inversée permet de retrouver des photos identiques indexées en ligne avant que l'événement en question n'ait eu lieu.	Une recherche d'image inversée renvoie des résultats similaires avec des caractéristiques identiques, suggérant qu'il pourrait s'agir d'une composite	Une recherche de date sur chaque réseau social révèle qu'il s'agit de la première de nombreuses versions partagées en ligne mais nous n'avons pas encore reçu de confirmation de la part l'expéditeur	Nous n'avons pas pu trouver d'autres versions en ligne et les contrôles élémentaires des ombres et des reflets suggèrent qu'elle n'a pas été manipulée.	Elle nous a été envoyée directement et nous avons parlé à la source.
SAVEZ-VOUS QUI A PRIS LA PHOTO?	Elle est arrivée par un e-mail anonyme ou un numéro d'application de chat	Elle a été téléchargée sur un réseau social mais le nom d'utilisateur n'apparaît pas ailleurs en ligne. L'expéditeur veut rester anonyme.	En effectuant des recherches sur le nom complet, une recherche inversée de la photo de profil de l'utilisateur, et/ou en recherchant le domaine de son blog ou de son site web, nous avons été en mesure d'identifier le téléchargeur	Nous avons communiqué avec le téléchargeur via les médias sociaux pour confirmer qu'il avait pris la photo	Nous avons interrogé la source et leurs réponses ont été corrélées avec les données EXIF, les rapports météo et leur propre empreinte en ligne
SAVEZ-VOUS OÙ LA PHOTO A ÉTÉ PRISE?	Elle n'y avait pas de données de localisation disponibles et il ne contient aucun indice visuel pour enquêter	Nous avons croisé les références avec d'autres photos provenant de la scène mais il n'y a pas de satellite ou d'images de la rue d'imagerie disponible pour confirmer l'emplacement	Nous avons utilisé des indices visuels tels que la signalisation, l'architecture et les vêtements pour établir une large région géographique	Nous avons recoupé le paysage et les points de repère à l'aide d'outils de cartographie et avons confirmé les coordonnées lat/long.	La source a pu confirmer d'autres points de repère dans son champ de vision, qui correspondaient à ceux figurant sur les cartes en ligne.
SAVEZ-VOUS QUAND LA PHOTO A ÉTÉ CAPTURÉE	Elle nous a été envoyée anonymement et il n'y a pas de données EXIF disponibles	Nous avons vérifié l'horodatage sur le réseau social pour voir quand elle a été partagée en ligne pour la première fois, mais nous n'avons pas de données EXIF confirmant le moment où elle a été prise	L'horodatage social montre qu'elle a été téléchargée peu de temps après l'événement s'est produit et elle présente des preuves visuelles qui correspondent à d'autres rapports de témoins oculaires	Nous avons confirmé que les conditions et les ombres visibles dans l'image correspondent avec l'heure, la date et le lieu donnés par la source	Elle contient des données EXIF qui, combinées à d'autres vérifications, confirme la date de la prise de vue
SAVEZ-VOUS POURQUOI LA PHOTO A ÉTÉ PRISE?	Nous ne savons pas qui a pris la photo, donc nous ne pouvons pas établir ce que leurs motivations ont pu être	Le compte dans les médias sociaux a été créé très récemment et/ou les recherches en ligne révèlent que le dit compte publie rarement. Il y a donc peu de preuves confirmant les mouvements ou motivations du détenteur du compte.	Des recherches en ligne plus larges sur le nom réel du compte suspecté révèlent qu'il est lié à une organisation militante ou de défense des droits, mais il n'y a pas d'informations supplémentaires pour connaître ses motivations dans ce cas.	Les recherches sur l'activité du dit compte dans les médias sociaux avant l'événement confirment les raisons pouvant justifier la prise de photo. c'est-à-dire qu'il peut être un vacancier ou un travaillant dans la région.	Le photographe a confirmé les circonstances entourant la photo

Voici un guide de questions plus détaillé qui peut vous aider à évaluer le risque d'être induit en erreur par une image. Il passe du rouge (danger) au bleu (digne de confiance).

Un autre bon moyen pour vérifier les images est d'utiliser [la recherche d'images](#) de Google Chrome. Tout comme vous pouvez utiliser Google pour vérifier des faits et des noms, vous pouvez également l'utiliser pour voir si une image a déjà été publiée en ligne. Comment procéder? Cliquez avec le bouton droit de la souris sur n'importe quelle image, cliquez sur "Rechercher l'image dans Google" et vérifiez si l'image a déjà été publiée en ligne.

▶ QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Lorsque vous apercevez une photo publiée en ligne, votre première réaction est-elle de vous demander si elle est réelle ou manipulée?
- Quel pilier de vérification ci-dessus vous semble le plus logique? Lequel semble le plus compliqué?

- Quels sont les signaux d'alarme qui vous indiquent qu'une photo peut être fautive ou sortie de son contexte?

Africa fact-checking fellowship #AFFCameroun

Le Africa fact-checking fellowship (**#AFFCameroun**) est une initiative de **#defyhatenow**, en partenariat avec Data Cameroon, visant à promouvoir le fact-checking, le journalisme de données et les droits numériques auprès des journalistes, blogueurs et créateurs de contenu en ligne. Le programme trimestriel vise à fournir aux boursiers les ensembles de compétences et les outils nécessaires pour s'attaquer aux défis actuels de la désinformation, de la mésinformation et de la mal-information dans les pays où ils vivent et travaillent.

Le **#AFFCameroun** utilise un modèle d'apprentissage mixte qui fait appel à des webinaires, des leçons pratiques, l'apprentissage par les pairs et des missions pratiques sur le terrain. Les boursiers qui ont participé au programme de formation sont souvent des créateurs de contenu en ligne, des journalistes

des médias et des experts en communication. Le **#AFFCameroun** propose également des ateliers de vérification des faits, au cours desquels vous pouvez aiguiser vos compétences en la matière. Vous trouverez de plus amples informations en ligne.

La conduite en ligne

La prochaine étape consiste uniquement à créer du contenu qui favorise la paix et qui soit précis et équitable. Sachez que, dans la plupart des cas, ce que vous écrivez, faites suivre et consultez en ligne est de l'information publique et partagée avec tout le monde. On ne fait généralement pas de distinction entre les opinions "privées" et "professionnelles". Les énoncés, les étiquettes ou d'autres mesures, y compris les commentaires et "J'aime" sur Facebook, peuvent être interprétés comme un reflet direct de votre opinion, peu importe le contexte. D'où l'importance de **#ThinkB4UClick #RéfléchissezAvantDeCliquer**.

Vous trouverez ci-dessous un code de conduite qui propose des directives sur la façon de s'engager de manière responsable dans les médias sociaux, tant sur le plan personnel que professionnel.

Le code de conduite des médias sociaux

FAIRE PREUVE DE TRANSPARENCE

Lorsque vous publiez un message, vous devez indiquer si vous le faites à titre individuel ou au nom d'une organisation. La personne qui voit votre message doit savoir pourquoi vous publiez le contenu que vous partagez.

FAIRE PREUVE DE CLARTÉ

Publiez des messages exacts et prenez la responsabilité du contenu que vous publiez, que les gens réagissent positivement ou moins positivement.

VÉRIFIER VOS FAITS

Avant de publier, rassurez-vous toujours que vos faits sont corrects. Si vous republiez des informations provenant d'autres personnes, vérifiez vos sources. Si vous ne pouvez pas être sûr à 100% que ce que vous partagez est exact, ne le publiez pas.

FAIRE PREUVE D'EQUITE ET DE RESPECT

Ne publiez jamais de contenu malveillant, trompeur ou injuste. Ne publiez pas de contenu obscène, diffamatoire, menaçant ou discriminatoire. Ne

Apprendre à repérer la mésinformation et la désinformation en ligne vous aide à être un utilisateur responsable des médias sociaux, car cela vous empêche de vous engager ou de partager des informations erronées.

publiez pas de commentaires que vous ne diriez pas ouvertement à une autre personne. Pensez toujours à la façon dont les autres personnes pourraient réagir avant de publier.

ÊTRE POLIS

Restez polis dans le ton et respectueux des opinions des personnes, surtout lorsque les discussions deviennent houleuses. Faites preuve de considération pour la vie privée d'autrui.

AMPLIFIER LE POSITIF

Encouragez les bonnes actions et contribuez à créer des liens, un engagement et une communauté. Encouragez le bien, œuvrez à établir l'appartenance, l'engagement et la communauté

DONNER DU CRÉDIT

Si vous publiez quelque chose qui provient de quelqu'un d'autre (comme une citation, une image ou une idée), mentionnez-le dans votre message.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous accepter de suivre ces directives? Le faites-vous déjà?
- Quelles sont les directives plus difficiles à suivre pour vous et pourquoi?
- Pensez-vous que la plupart des gens dans votre entourage publient plus de contenu positif ou négatif?
- Comment pourriez-vous encourager les autres à suivre ces directives?

#ThinkB4UClick

#defyhatenow a lancé la campagne **#ThinkB4UClick #RéfléchissezAvantDeCliquer** pour encourager les gens à être des utilisateurs responsables des médias sociaux, à apprendre à vérifier les informations afin d'éviter de partager une désinformation et à soutenir la paix. Vous aussi, rejoignez ce mouvement et devenez ambassadeur de la paix! Tout ce que vous avez à faire est d'accepter de suivre les directives ci-dessous.

En tant qu'ambassadeur de la paix sur les médias sociaux, je vais:

- réfléchir avant de cliquer
- vérifier toujours les informations avant de partager ou de republier quoi que ce soit
- analyser les messages que j'écris pour m'assurer que ce que je dis est exact et positif
- être responsable de mes actes.

Comment répondre aux discours haineux

La question de savoir s'il est judicieux de répondre aux messages haineux en ligne ne fait pas l'unanimité.

Le plus souvent, la meilleure option consiste simplement à amplifier le positif et utiliser votre voix pour favoriser la paix. Mais si vous ressentez le besoin de répondre, voici quelques lignes directrices proposées par le Media Diversity Training Institute sur la façon de répondre aux discours haineux.

NE SOYEZ PAS ABUSIF

Assurez-vous que vos propos et tout contenu que vous partagez ne propagent aucunement le fanatisme, les préjugés ou la haine, ou ne contiennent pas de contenus illégaux.

NE RÉPANDEZ PAS LEUR HAINE

Accorder de l'attention à des individus marginaux ayant peu d'adeptes et leur haine peut être contre-productif. Vous pourriez leur donner l'attention et la publicité dont ils ont besoin.

NE RÉPONDEZ PAS AUX ANCIENS POSTS

Répondre à d'anciens messages risque de relancer une conversation et d'avoir pour effet néfaste de propager un discours haineux à d'autres personnes qui ne l'auraient peut-être pas vu auparavant.

PENSEZ À VOS OBJECTIFS

Cherchez-vous à dialoguer avec la personne qui exprime un discours haineux? Pourquoi? Cherchez-vous à atténuer les conséquences d'un message de haine sur un public plus large? Cherchez-vous à exprimer votre soutien à un groupe ou à une identité attaquée? En pensant à vos objectifs, vous pourriez orienter votre réponse et le langage que vous utilisez.

ESSAYEZ D'OBTENIR DES SOUTIENS INFLUENTS

Ajoutez leurs noms d'utilisateur aux publications. Les célébrités, les politiciens, les responsables de la société civile et les experts en la matière peuvent contribuer à attirer l'attention ou à donner du poids à votre contre-récit.

NE NOURRISEZ PAS LES TROLLS

Certaines personnes sont ouvertes à la discussion. Mais la plupart des personnes qui publient des messages de haine ne cherchent pas à s'engager; elles veulent juste inciter à la colère. On appelle ce genre de personnes des trolls. N'interagissez pas avec elles car elles sont motivées par l'engagement.

CREEZ UNE BANQUE DE DONNÉES

Développez une banque de ressources de contre-arguments, de statistiques, d'informations, de sources et de liens pour soutenir votre contre-récit. La connaissance du sujet est importante et ceux qui se livrent à des discours haineux peuvent être armés de nombreuses sources d'informations trompeuses qu'ils utiliseront. Contrez-les avec des preuves crédibles provenant d'une source indépendante et réputée qui ne peut être accusée d'être partielle.

Ressources supplémentaires

First Draft est une source fiable et propose de nombreuses ressources et vidéos intéressantes qui expliquent plus en détail comment vérifier les informations en ligne.

<https://firstdraftnews.org/long-form-article/verifying-online-information/>

Ils ont également de nombreuses autres ressources et vidéos pédagogiques intéressantes, ainsi que des vidéos de formation ici. <https://firstdraftnews.org/long-form-article/first-drafts-essential-guide-to/>

Pour vérifier les informations trouvées en ligne, effectuer une recherche sur Google est une bonne idée. www.google.com

AfricaCheck est aussi un site qui vous aidera à faire le tri entre les faits et la fiction.

www.AfricaChec.org

La Ligue des femmes électrices des États-Unis propose un guide sur la désinformation.

<https://www.lwv.org/blog/your-guide-mis-and-disinformation>

Safe Sisters est un site Web qui donne des conseils et des outils pour interagir en toute sécurité avec le monde numérique, notamment en vous apprenant à créer des mots de passe forts.

<https://safesisters.net/>

3

**La consolidation de
la paix par l'art et
la technologie**

Contenu

La paix par l'art

- Commencer petit

Artivisme

- #defyhatenow et #artivisme
- Illustrations pour la paix
- Jeux vidéo pour la paix
- Autres ressources #artivisme

#peacejam

La paix par la technologie

- #tech4peace et #ASKnet
- Makerspaces
- Autres ressources #peacetech



*Les principaux formateurs #ASKotec de #defyhatenow South Sudan, Richard Maliamungu et Bior Ajang, se préparant pour un atelier.
Photo par Laure Nganlay*

La Paix par l'Art

Dans ce chapitre, nous allons démontrer comment l'art et la technologie contribuent à la consolidation de la paix. Nous allons également donner quelques exemples pour montrer comment des personnes utilisent l'art et la technologie pour répandre la paix.

Nous verrons également dans quelle mesure nous pouvons faire partie de ce mouvement.

Parfois, lorsque nous entendons le mot art ou artiste, nous pensons à autre chose, soit à une personne qui gagne sa vie à travers l'art, soit à une personne célèbre. Mais ce n'est pas ce à quoi nous nous référons dans ce chapitre.

Pour nous, toute personne est un artiste. Nous sommes tous nés avec le désir de créer et d'être créatif. Chaque fois qu'on utilise cette créativité, particulièrement pour créer quelque chose de significatif, c'est de l'art.

Préparer un bon repas c'est de l'art.

Coudre est un art, même s'il s'agit seulement de confectionner quelque chose de beau pour vous ou pour votre famille.

Danser est un art, même s'il ne s'agit que danser avec les voisins

Écrire une histoire est un art.

Chanter est un art.

Le dessin d'un enfant c'est de l'art.

En effet, même si nous ne nous considérons pas comme des artistes, nous le sommes. La question est donc: comment pouvons-nous utiliser l'art pour consolider et favoriser la paix?

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- A quoi pensez-vous le plus quand vous parlez d'art? Peinture? Musique? Tricotage? Danse?
- Comment l'art peut-il contribuer à la paix?
- Pourquoi l'art transmet-il plus facilement le message que le texte écrit?
- Quels sont des bons exemples où l'art réunit des personnes dans l'harmonie?
- Tout art est-il vecteur de paix?

Commencer petit

Ci-dessous nous allons donner des exemples de moyens à employer pour consolider la paix. Toutefois, il est important de rappeler que les plus petites formes d'expressions artistiques peuvent aussi avoir un impact considérable.

Il se peut que vous dessiniez des images de paix et d'espoir et les accrochiez à l'école ou sur des immeubles pour être admirées par la population. Ou alors, vous les accrochiez sur la façade de votre maison. Ceci favorise la consolidation de la paix.

Peut-être que vous cousez ou tricotez pour une personne dans le besoin. Ceci favorise la paix.

Peut-être qu'avec d'autres personnes vous préparez des repas pour des déplacés nouvellement arrivés. Ceci favorise la paix.

Peut-être enseignez-vous la danse aux enfants pour qu'ils puissent exprimer leurs émotions. Ceci favorise la paix.

Peut-être que vous vous attellez à canaliser vos émotions négatives au lieu de les exprimer dans les médias sociaux. Ceci favorise la paix.

Peut-être que vous êtes un conteur qui répand espoir et amour dans ses histoires. Ceci favorise la paix. Démarrer modestement est un avantage.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Dans votre quotidien, quelles petites initiatives pouvez-vous prendre pour utiliser votre art et répandre la paix?

L'Artivisme

Le terme "artivisme" voit le jour à la fin des années 1990. Il est utilisé pour la première fois par des artistes à l'Est de Los Angeles aux Etats Unis (la partie chicano-mexicaine de la ville) et les artistes du Mexique. Les deux groupes étaient opprimés et subissaient la discrimination. Ils voulurent créer un art pour encourager les autres. Ils ont créé le terme qui est la combinaison de **art** et d'**activisme**.

Quelle est sa signification? L'artivisme est l'usage de l'art pour faire des déclarations politiques et sociales et susciter une prise de conscience sur les questions d'injustice. L'artivisme comporte les formes traditionnelles de l'art comme la peinture et la danse, ainsi que l'art de la rue et le slam.

L'artivisme renforce l'idée selon laquelle nous sommes tous artistes et pouvons tous contribuer à une cause comme la consolidation de la paix à travers n'importe quel art. Nous n'avons pas besoin d'être des artistes professionnels pour créer des œuvres d'art et faire partie de l'artivisme.

Le hashtag **#artivisme** est utilisé dans les médias sociaux pour indiquer l'artivisme créé dans les communautés locales.

#defyhatenow et #artivisme

Voici quelques exemples de comment **#defyhatenow** a largement soutenu les projets dit d' **#artivisme** dans le but d'utiliser la musique et les films pour répandre les messages de paix en ligne.

Une Afrique - la parole contre les discours haineux

<https://www.youtube.com/watch?v=KeYmSZUCqLU>



Un exemple de l'**#artivisme** est illustré dans cette vidéo de "One Africa". Son objectif est de favoriser la consolidation de la paix, la collaboration et la cohésion sociale en montrant comment nous sommes tous liés par notre identité africaine. Elle met ensuite en lumière les dangers des discours haineux et leurs conséquences dévastatrices. La vidéo a été créée par

Straw Academy dans le cadre d'un projet **#art4peace** visant à motiver la jeunesse africaine à promouvoir la paix et la tolérance.

#ThinkB4Uclick mots parlés

<https://www.youtube.com/watch?v=MVYDJzT9i00>

#ThinkB4Uclick "Réfléchissez avant de cliquer" est



une campagne de sensibilisation qui met en évidence les dangers de la désinformation, la mésinformation et le discours haineux. Elle souligne l'importance de réfléchir à ce que nous partageons et aimons dans les médias sociaux.

Mac Alunge a écrit et interprété ce slam. L'objectif était de diffuser le message de la nécessité de **#ThinkB4Uclick** afin de réduire les discours haineux en ligne et hors ligne et les éventuelles incitations à la violence au Cameroun.

Le film DEFY

<https://youtu.be/9zdgsc2jr08>



Le film DEFY raconte l'histoire fictive d'un politicien qui se découvre une passion pour les médias sociaux ainsi que des risques associés à l'utilisation de ces plateformes pour divulguer les rumeurs et faire de la propagande.

DEFY la loi

<https://www.youtube.com/watch?v=rzuvjRMyHGU>



Johnson Ebigwe a créé ce court-métrage pour sensibiliser les Camerounais aux dangers de la désinformation et de la mésinformation et à la façon dont la diffusion de mensonges peut inciter à la violence dans les communautés.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Aimez-vous chanter? Existe-t-il une chanson que vous pouvez écrire ou enregistrer pour transmettre un message positif?
- Si vous ne chantez pas mais pouvez écrire, pouvez-vous écrire les paroles d'une chanson?
- Quel sera votre sujet? Qu'est-ce qui pourrait aider les autres selon vous?
- Si vous faites un film, quelle histoire raconterait-il?

Illustrations pour la paix

Felix Fokoua est un artiste autodidacte de Yaoundé au Cameroun. Il a remporté le prix du meilleur Young African Designer en 2017 aux African Design Days au Maroc ainsi que le prix du Mastercard Foundation Young Africa Artists en 2018. Il a conçu des illustrations pour favoriser la communication dans les médias sociaux à propos du Cameroun. Ses illustrations figurent également dans le Guide Pratique de #defyhatenow.

Voici certaines de ses illustrations:



L'Impact de guerre: présente les conséquences de la guerre sur les hommes et leur descendance. Il a pour objectif de nous faire réfléchir sur l'héritage que nous voulons léguer à la génération future.



Debout contre la guerre présente une femme debout protégée par le symbole de l'unification, et priant pour les âmes de tous ceux qui ont perdu la vie à cause du conflit. La posture de cette femme montre que nous devons nous tenir droits et fermes dans l'unité, et ne pas laisser des personnes diviser et détruire le Cameroun.



Le Vivre Ensemble représente des personnes réunies autour d'un repas, illustrant ainsi comment les repas communs créent l'union et la solidarité.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous utiliser vos dessins ou illustrations pour renforcer la paix?
- Même s'ils sont plus simples que les précédents, quel type d'art ou de dessins pouvez-vous partager?
- Utilisez-vous des emojis pour envoyer des



Jeux vidéo pour la paix

Entretien avec Olivier Madiba de Kiro'o Games, le concepteur de Aurion Games.
Par Kendi Gikunda

Comment Kiro'o Games a-t-il participé à remodeler la vision des jeunes?

Dans Aurion vous devenez puissant en développant votre personnalité (en étant convaincu de vos facultés et compétences) ainsi que de vos objectifs dans la vie.

Nous sommes en train de créer un nouveau jeu intitulé "Le jeu de la fonction publique" dans lequel le joueur est une élite africaine, notamment un homme politique. Il est inspiré des pratiques de corruption vécues au Cameroun. Dans ce jeu, vous développez des services sociaux pour votre peuple et vous accédez ainsi au niveau supérieur. L'objectif du jeu est de créer un dégoût pour la corruption. Ceci permet d'évaluer l'impact de nos comportements et actions sur nous-mêmes et sur notre société et de constater la façon dont le comportement de certaines personnes a un impact sur eux-mêmes et sur la société.

Comment Kiro'o Games soutient-il la paix et la solidarité?

Le jeu permet aux jeunes oisifs de s'occuper au lieu de proférer des discours haineux en ligne. Au lieu de vagabonder et devenir des délinquants, il est préférable pour eux de jouer à Kiro'o Games.

Nous nous efforçons de maintenir un dialogue ouvert, en commençant par notre lieu de travail. Nous travaillons avec des francophones et des anglophones. Tous nos jeux et bandes dessinées sont bilingues ainsi que notre site web.

<http://kiroogames.com/>
<http://aurionthegame.com/>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Jouez-vous aux jeux vidéo ou lisez-vous des bandes dessinées?
- Quels messages tirez-vous des jeux vidéo? Sont-ils positifs ou négatifs?
- Comment les jeux auxquels vous participez contribuent-ils à la paix ou entretiennent-ils un sentiment de violence?
- Pensez-vous que les jeux soient un bon moyen pour renforcer l'estime de soi et la paix parmi les jeunes? Pourquoi?

Autres ressources #artivisme

Featured Artists

We flip artists into activists. Curated by the likes of experts and influencers such as Paola Mendoza, Swoon, Shepard Fairey, Favianna Rodriguez, and America Ferrara - over 120 US-based artists from over 8,000 submissions have had their work selected for artistic excellence, relevance and unique perspective. Their works have been strategically distributed through large scale public art campaigns in the digital and analog world to be used as tools to drive civic action and amplify social movements.



Beautiful Rising est un réseau international d'artistes, activistes et formateurs qui permet aux groupes locaux de devenir plus efficaces et créatifs. Un Guide Pratique panafricain est disponible.

<https://beautifultrouble.org/beautiful-rising>

Amplifier

Amplifier est un laboratoire numérique à but non lucratif basé aux Etats Unis qui se sert de l'art et des médias pour amplifier les problèmes sociaux majeurs. Bien que le contenu soit exclusivement américain, on y trouve des affiches qui s'adaptent à tous les contextes, particulièrement ceux faisant la promotion de la tolérance et l'acceptation de l'autre. Leur travail artistique est source d'inspiration pour régler les problèmes du Cameroun à travers l'art.

<https://amplifier.org/>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Aimerez-vous utiliser l'art pour faire partie de l' #artivisme? Que pourriez-vous faire pour intégrer ce mouvement?

#peacejam

L'une des activités à laquelle **#defyhatenow** participe chaque année est le **#peacejam**.

Qu'est-ce qu'un **#peacejam**? C'est un événement communautaire où des personnes se rassemblent pour partager leurs idées, leurs visions et leurs attentes pour un futur plus radieux. C'est également l'endroit idéal pour se faire des amis et tisser des liens.

Le terme "jam" en musique est utilisé lorsque les musiciens se retrouvent pour jouer, improviser et apprécier le rendu sans aucune idée du produit final. Lorsque vous jamez, vous laissez tout simplement les idées et l'énergie couler en ajoutant vos idées au mix pour voir ce qui arrive. Jamer est une façon de créer quelque chose sans trop la planifier, c'est laisser libre court à ses idées.

Tel est l'objectif du **#peacejam** en période de paix. C'est un endroit où coulent les énergies et les idées pour voir ce qui peut germer de cet échange libre. C'est un lieu d'expérimentation.

Les sessions du **#peacejam** vont de petites réunions des personnes ordinaires aux sessions qui accueillent et rassemblent artistes et activistes. Sans tenir compte de son côté formel ou informel, le but principal est de se focaliser sur la consolidation de la paix et d'avoir une plateforme pour partager les idées à propos de comment s'impliquer dans les activités de consolidation de la paix, particulièrement dans les médias sociaux sans avoir besoin au préalable d'un plan bien ficelé pour commencer à s'investir pour la paix.

L'idée principale: commencer où vous êtes en incitant les autres à donner des idées, les partager et observer le résultat.

Lancer un #peacejam

Tout le monde peut créer un réseau **#peacejam** en organisant un événement ou tout simplement en partageant ses propres messages de paix en ligne. Vous pouvez également associer votre **#peacejam** à un événement mondial pour la paix pour toucher une plus grande audience et avoir un impact considérable avec votre message. Des exemples de tels événements sont: la journée internationale de la paix célébrée le 21 septembre, la journée mondiale de la liberté de la presse le 03 mai, ou la journée internationale des femmes, le 08 mars de chaque année.

Les mots-dièse à utiliser sont **#peacejam**, **#Acts4Peace237** et **#defyhatenow**. Ils associent votre message à d'autres messages largement répandus en ligne.

Voici un exemple de **#defyhatenow #peacejam** 2021. Il est de Tata Diko, une activiste féministe, poète, slameuse et athlète. Elle utilise la poésie et le slam pour mettre en exergue les injustices et défendre l'humanité. Voici son texte:

Au revoir Humanité

Tu as toujours été la lumière
Maintenant il fait très sombre
Au revoir Humanité!

Tu me manques
Je me trouve constamment entrain de me promener
Dans l'espoir que peut-être tu seras là
Le vide dans mon âme me tue petit à petit
Je cherche ton visage dans la foule

Comment je te trouve?
Comment je te trouve quand chacun veut être Zol
Kebir aux dépens de Meskin
Ici!
Où nous accordons plus de valeur à un papier appelé "monnaie" qu'à la vie
Ne sois donc pas surpris que Toronto n'ait pas pitié du peu que je possède et que Yaba ne puisse contrôler son désir
Ou alors est-ce que ce sont les filles qui sont folles de Yaba?
C'est la V8, c'est le pimpant style de vie
Quand les hôtels poussent comme des champignons, le cristal fleurit dans la ville et monopolise le Nil

Comment je te trouve?
Comment je te trouve alors que je vis dans une société du "qui connais-tu?"
Quand je me bats pour rien
Comment je te trouve?
Comment je te trouve alors que ma déclaration bancaire décrète le respect qui m'est accordé?
Alors j'ai deux, trois visages, plusieurs visages à assurer dans cette lutte pour la survie

Des cerveaux vides sur la ligue de front manipulés
par des esprits maléfiques cruels qui bâtissent des empires enracinés dans du sang innocent
Guerre à toi, tête pleine, qui pense surgir uniquement pour voir ta tête tranchée et servir d'exemple, leçon, menace ce courage et la durée de vie est inversée
Et au peureux à la tête pleine

Le silence est le plus mortel
Des armes maléfiques ne peuvent être comparées
Alors, qui reste?

Quand le courage s'efface
Est-ce les monuments qui défilent dans les rues
portant le nom de courage ?
Est-ce le visage ensanglanté du courage qui est
accroché au mur?
Est-ce le décès du courage qui est porté sur ton
calendrier?
Ou alors, est-ce le sang du courage sacrifié comme
encre pour écrire l'histoire en ton nom?
Qui est-ce qui reste quand le courage s'efface!

Je suis sur un chemin
Toi aussi
Nous payons pour les crimes qui ont fait de ce
chemin, un chemin sans fin
Pour une destination, qui sait
Mais j'ai l'espoir qu'il est semblable à ce que je vois
dans mes rêves
Paisible, je m'honore pour ce que je suis et je t'honore
pour ce que tu es
La vie est précieuse
Quel que soit sa forme
De moi, de toi à ces espèces végétales
Même qui existent
Ce n'est qu'un rêve
Je suis réveillé!

Tu me manques
Je me retrouve constamment en train de me

promener peut-être
Avec l'espoir que tu seras là
Le vide dans mon âme me tue petit à petit

Je cherche ton visage dans la foule
Comment je te trouve?
Humanité!
Je ne peux pas sauver ton visage
Tu ne peux pas sauver son visage
Son visage ne peut être sauvé que par toi et moi
ensemble
Nous mettons de côté nos différences et faisons
connaître l'impossible en possible
Car la division ne peut être la mission
Mais pour être fier
Quand elle doit se regarder dans un miroir, comme un
beau coloriage sur le mur
Une couche de peinture sur chaque cœur, nos cœurs,
avec amour
Car il nous revient de poursuivre jusqu'à destination
le voyage de nos héroïnes et héros qui se reposent
Il nous revient de transmettre notre responsabilité à
la génération future
Nous nous réunirons
Et ensemble
Nous restaurerons sa beauté et honneur éphémère
La paix régnera

Humanité
Tu m'as appris à m'aimer tel que je suis
Et à l'aimer, elle, lui et autre comme moi.

Au revoir! © TATA

La Paix par la Technologie

#techpurlapaix

Alors que la technologie peut être utilisée comme un instrument déclencheur de conflits, elle peut également servir à propager la paix. **#peacetech** et **#techpurlapaix** sont deux mots-dièse régulièrement utilisés pour véhiculer les idées à propos de l'apport de la technologie dans le processus de consolidation de la paix.

Foncièrement, la technologie n'est ni bonne ni mauvaise. Cependant, ce sont les décisions des individus sur l'utilisation de la technologie qui génèrent les conflits ou créent des opportunités de paix.

Lorsque nous entendons le mot technologie ou le **#techpurlapaix**, nous pensons à une technologie plus complexe comme l'encodage. Néanmoins, tout

usage de la technologie qui soutient la paix est inclus dans ce terme.

Si vous utilisez les médias sociaux pour suivre et soutenir les efforts de paix, c'est le **#techpurlapaix**. Si vous construisez une communauté en ligne qui s'attèle à combattre l'injustice, c'est la **#techpurlapaix**. Si vous avez un blog ou participez à un podcast ou encore créez des vidéos en ligne pour la promotion de la paix, c'est la **#techpurlapaix**. Si vous créez ou soutenez une application qui aide des personnes à trouver des ressources ou à distribuer la nourriture, c'est la **#techpurlapaix**.

Donc, pour cette partie du chapitre, nous utilisons le terme "Tech" au sens le plus large, se référant à tout ce qui implique l'utilisation de toute technologie. Dans ce cas, étant donné que la majorité d'entre nous utilise déjà la Tech à travers des smartphones ou des

ordinateurs, la question est la suivante: allons-nous utiliser la technologie pour promouvoir la paix?

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Quels types d'appareils technologiques utilisez-vous déjà? Un téléphone? Un Smartphone? Un ordinateur? Autres?**
- **Etes-vous un technophile?**
- **Seriez-vous intéressé à apprendre davantage sur la Tech comme le codage ou la programmation?**
- **Comment d'après vous la technologie peut-elle être utilisée par les non technophiles pour renforcer la création d'une communauté et la gestion des conflits?**

#tech4peace et #ASKnet

#ASKnet est un programme de rOg-agency qui réunit cinq communautés locales, des incubateurs gérés par des jeunes au Soudan du Sud et en Ouganda.

L'objectif de **#ASKnet** est de construire un réseau durable de formateurs qui peuvent ensuite aider les autres dans leurs communautés avec les instruments et les connaissances requises pour relever des défis spécifiques, soutenir le développement local et réduire les inégalités. Ceci est possible par le biais des ateliers de formation aux matériels et logiciels libres ou Open Source en entrepreneuriat, production médiatique, sensibilisation à l'égalité des genres, guérison des traumatismes et à l'éducation financière.

En enseignant comment dépanner une radio, ou encore comment coder, **#ASKnet** a donné la possibilité à des personnes de se déployer, d'en aider d'autres et de répandre la paix dans leurs communautés.

<https://openculture.agency/asknet-access-to-skills-and-knowledge-network/>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Avez-vous déjà aidé une personne à réparer un objet? Parlons-en.**
- **Avez-vous une compétence en Tech que vous pouvez partager avec d'autres? Laquelle?**
- **Existent- il des "Repair cafés" dans votre localité? Voulez-vous vous y impliquer?**
- **Comment aider les autres avec les dépannages et comment est-ce que la Tech peut apporter la paix?**

Makerspaces

Qu'est-ce qu'un Makerspace? C'est un espace, petit ou grand, où des personnes se rencontrent et collaborent sur des projets liés à la Tech dans une atmosphère détendue et créative.

Le mouvement Maker fait partie du DIY (Do It Yourself-fais le toi-même) qui encourage à s'impliquer davantage en toute activité, d'apprendre à faire des choses soi-même au lieu de toujours compter sur des professionnels pour les faire. Pendant que le DIY comporte le bricolage et les dépannages automobiles, les Makerspaces y ajoutent parfois un élément de la Tech.

Initialement, le DIY et le mouvement Maker aident la population et favorisent la construction d'une société plus juste dans laquelle le matériel est disponible et la technique peut être apprise et enseignée à d'autres.

Un exemple de Makerspace est le Mboalab à Yaoundé au Cameroun. Le Mboalab est un Makerspace dédié à la promotion de la paix à travers l'innovation sociale, l'éducation locale, la collaboration et la médiation. Le Mboalab a pour objectif de promouvoir l'innovation locale dans les domaines de la science et de la santé pour améliorer le niveau de vie de la communauté.

<https://www.mboalab.africa/about/>

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Avez-vous déjà été dans un Makerspace?**
- **Imaginez-vous en créer un dans votre localité? Que vous faut-il pour en créer un?**
- **Quels avantages tire-t-on des lieux comme les Makerspaces et le mouvement DIY?**
- **Avez-vous déjà effectué un projet de DIY? Avez-vous appris à d'autres comment mener une activité DIY?**
- **Comment les Makerspaces et le DIY contribuent-ils à la paix?**

The Mungo

La veille constante d'activités en ligne dans les médias sociaux, l'identification exacte d'éventuels actes imminents de violence de masse et la mise sur pied d'une stratégie de riposte peuvent sauver des vies. Le MUNGO est un système d'alerte précoce et de réponse rapide (EWER) développé par #defyhatenow qui trace, rapporte et met en évidence les incidents violents, les modèles et les points chauds dans les régions de conflit du Cameroun. Nommé d'après la rivière qui relie les régions anglophones et francophones du Cameroun, le MUNGO vise à favoriser la paix entre les régions en fournissant une analyse des données en ligne en temps opportun.

<https://www.themungo.net/>

Autres ressources #peacetech

Peace Direct

Peace Direct est une association caritative qui soutient les efforts de paix dans le monde par le biais de la technologie. Quelques-unes de leurs approches sont: la cartographie de la paix, la rédaction des articles sur ceux qui s'investissent dans le processus de paix afin de partager davantage de bonnes nouvelles en ligne et de soutenir #Platform4Dialog où l'on peut discuter en ligne des méthodes pour favoriser la paix.

<https://www.peacedirect.org>

<https://www.peacedirect.org/platform4dialogue/>

PeaceTech Lab

PeaceTech Lab est un organisme à but non lucratif basé aux Etats Unis qui s'attèle à réduire les conflits violents par le biais de la technologie, des médias et des données informatiques. Le site web offre quelques ressources à télécharger ou à contribuer à la collecte des données.

<http://www.peacetechlab.org>





L'identité

Contenu

L'identité

- La roue de l'identité sociale
- Le construction de l'identité
- L'identité fondée sur le sexe et le genre

Le cycle de socialisation

- La sensibilisation aux préjugés
- Le rôle du dialogue constructif intergroupes
- Le rôle des leaders communautaires
- Podcast sur les identités erronées



*Des élèves du secondaire jouant
au jeu #defyhatenow.
Photo par Tebah Haggai*

L'identité

En tant qu'enfants, nous apprenons rapidement à considérer les gens comme appartenant à certains groupes. Ce qui signifie que nous apprenons qui fait partie de notre groupe et qui est un étranger.

Il y a les personnes qui font partie de notre groupe familial et celles qui n'en font pas partie.

Il y a les enfants avec lesquels nous jouons, et ceux avec lesquels nous ne jouons pas.

Il y a les ressortissants de notre village et il y a ceux des autres villages.

Il y a des personnes qui font partie de notre religion et il y a celles qui ont une religion différente.

Il y a des gens que nous croyons intelligents et d'autres qui ne le sont pas.

La liste est longue.

Nous créons constamment ces groupes dans nos têtes: nous et eux. Nous et d'autres personnes.

Les religions, les nationalités, les tribus et les langues contribuent toutes à créer et à renforcer cette façon de voir le monde. Cette façon de penser est naturelle. Mais penser en termes d'identité de groupe est aussi une source de tensions et de conflits entre les peuples. Pourquoi? Parce qu'il est plus facile de maltraiter les gens si nous pensons qu'ils sont très différents, pas comme nous ou notre groupe.

Mais il y a une bonne nouvelle. Plus nous réfléchissons à l'identité, plus nous constatons que ces catégories sont créées par nous-mêmes. Ce qui signifie que nous ne sommes pas obligés d'accepter cette façon de penser. Nous pouvons au contraire nous concentrer sur ce que nous avons en commun.

Plus nous voyons nos similitudes et notre humanité communes, plus nous pouvons vivre ensemble pacifiquement.

Tel est donc l'objectif de ce chapitre: réfléchir à l'identité, à la manière dont elle est formée et façonnée et à la façon dont nous pouvons commencer à y penser différemment afin de promouvoir la paix.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

Réfléchissons aux étiquettes que nous nous donnons à nous-mêmes et aux autres.

- Comment nous identifions-nous le plus souvent?

Est-ce en fonction de l'endroit où nous vivons? La famille à laquelle nous appartenons? De notre âge? Notre sexe? Notre tribu? Notre statut matrimonial? La religion? Nos opinions politiques? Le travail que nous faisons?

- A quels groupes appartenons-nous? Quels sont les groupes auxquels nous n'appartenons pas?
- Avons-nous grandi en entendant des gens parler négativement d'autres groupes? Comment parlait-on des autres groupes?
- Quels sont les avantages de s'identifier à un certain groupe? Quels sont les dangers de cette identification?
- Pensez à un groupe auquel vous appartenez et qui est important pour vous.
 - Racontez une histoire sur un moment où vous vous êtes sentis bien d'être membre de ce groupe.
 - Racontez une histoire sur une période où il était difficile d'être membre de ce groupe.

La roue de l'identité sociale

La roue de l'identité sociale est une activité qui nous permet de comprendre que l'identité est constituée de nombreux éléments.

En considérant l'identité non pas comme une chose unique, mais comme un ensemble de choses, nous pouvons plus facilement trouver des similitudes avec les autres, y compris avec les personnes que nous considérons souvent comme n'appartenant pas à notre groupe.

Examinons le diagramme ci-dessous.



Le diagramme présente un cercle séparé en différentes sections. Chaque section représente un aspect de notre identité. Les sections ne sont pas les seuls éléments qui constituent notre identité - il y en a beaucoup plus. Mais ces éléments communs montrent que l'identité n'est pas une chose unique, mais une combinaison de plusieurs!

Apprendre à penser à l'identité comme étant composée de plusieurs choses permet de favoriser la paix dans nos communautés.

Comment? Imaginez que nous rencontrons une personne d'une autre religion. Que se passe-t-il? Notre instinct naturel est de penser que nous n'avons rien en commun avec cette personne. Nous l'excluons de notre groupe.

Mais si nous réfléchissons à ce tableau, nous pouvons remarquer que nous partageons d'autres aspects de l'identité. Peut-être sommes-nous tous deux mariés ou avons-nous le même âge. En remarquant ce que nous avons en commun, nous pouvons l'utiliser comme un moyen de nous rapprocher de l'autre personne. Et plus nous nous connectons, plus nous brisons les barrières qui nous séparent de l'autre dans notre esprit. Il se peut même que nous puissions un jour commencer à explorer les domaines qui nous semblent différents comme la religion et réaliser que nous partageons également de nombreuses valeurs associées à la religion. Ceci renforce le lien et contribue à une coexistence plus pacifique avec les autres.

Plus nous nous sentons connectés, plus nous serons gentils envers ceux avec qui nous nous sentons connectés et nous ne leur ferons pas de mal ou ne dirons pas de mal d'eux.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

En regardant le diagramme, réfléchissez à ces questions:

- Quels sont les éléments qui comptent beaucoup pour votre identité?
- Quels sont les éléments qui n'ont pas beaucoup d'importance pour vous?
- Quels sont les éléments que vous remarquez en premier chez les autres?
- Quels sont les éléments auxquels vous pensez ou que vous remarquez rarement?
- Quels éléments ont le plus d'effet sur la façon dont vous percevez les autres?

Voici un exercice:

Pensez à une personne qui ne fait pas partie de votre groupe. Puis, ayant cette personne à l'esprit,

réfléchissez aux éléments du diagramme et essayez de voir s'il y a effectivement des domaines où vous avez quelque chose en commun. Quels sont ceux que vous partagez?

Voici un exercice de groupe:

Divisez les participants en groupes de 3 à 5 personnes et demandez-leur de choisir les cinq éléments qui comptent le plus pour leur identité. Demandez-leur également de choisir leur identité la plus importante.

Puis, ensemble, dans le grand groupe, appelez les catégories d'identité et demandez à tous ceux qui s'identifient fortement à cette catégorie de se lever. Après avoir cité plusieurs catégories, vous pouvez terminer l'exercice en demandant:

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous faisiez partie d'un grand groupe?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez seul ou presque seul?
- Pouvez-vous imaginer des situations à l'école ou dans nos communautés où les participants pourraient avoir l'impression d'être seuls?
- Que pourriez-vous faire pour aider une personne dans cette situation à ne pas se sentir seule?

(La roue de l'identité sociale a été adaptée de l'Inclusive Teaching Initiative de l'Université du Michigan: <http://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/>)

La construction de l'identité

Notre identité nous semble si normale que nous ne pensons pas souvent au fait qu'elle est créée et renforcée par la famille et la société dans lesquelles nous vivons.

Les identités changent également avec le temps et les circonstances.

Si nous ne sommes célibataires, par exemple, notre identité est différente de celle que nous avons lorsque nous sommes mariés.

Lorsque nous sommes jeunes, nous avons une identité différente de celle que nous avons lorsque nous sommes âgés.

Notre identité avant notre éducation est différente de celle que nous avons à la fin de nos études.

Notre identité change tous les jours, un peu ou beaucoup.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Comment votre identité a-t-elle changé au cours des dernières années? Qu'est-ce qui a provoqué ce changement d'identité?

L'identité fondée sur le sexe et le genre

L'une des façons les plus courantes de distinguer les êtres humains est **le sexe basé sur notre corps physique et nos organes reproducteurs**. Ainsi, lorsqu'un bébé naît et que nous regardons et crions "C'est une fille!" ou "C'est un garçon!"; il s'agit du sexe basé sur le corps du bébé.

Mais lorsque nous commençons à parler différemment au nouveau bébé, en utilisant des tons plus doux avec les filles, ou en attendant des garçons qu'ils soient plus durs, ou en disant aux garçons qu'ils n'ont pas le droit de pleurer, nous ne parlons plus de sexe. Nous parlons de **genre**.

Le genre est l'ensemble des comportements, des attentes, des rôles et des règles que nous avons sur ce que les hommes et les femmes (les garçons et les filles aussi) devraient et ne devraient pas faire.

Nos idées sur le genre ne sont pas les mêmes aujourd'hui qu'il y a 10 ans, 100 ans ou 1000 ans. Elles changent. Les rôles des hommes et des femmes diffèrent également entre les pays.

Nos idées sur le genre dictent ensuite les opportunités économiques, sociales, politiques et culturelles que les gens auront en prétendant que ces choses sont basées sur le sexe biologique.

C'est le message important à retenir ici: **Les rôles des hommes et des femmes n'ont rien à voir avec le sexe biologique. Mais ils aiment se cacher et prétendre qu'ils sont basés sur ce dernier. Et nous sommes tellement habitués à les considérer comme une seule et même chose que nous avons souvent du mal à distinguer ce qui relève de la biologie de ce qui relève de la culture.**

Sexe biologique = basé sur le corps et la biologie
Genre = basé sur la culture et les traditions

Dire que les hommes sont souvent plus grands que les femmes est une déclaration sur le sexe biologique. Mais dire que les hommes sont émotionnellement plus forts que les femmes relève du genre.

Dire que les femmes donnent naissance à un enfant relève du sexe biologique.

Dire que les femmes sont plus douces et bienveillantes, c'est une question de genre.

Dire que les hommes sont plus logiques et devraient prendre les décisions? C'est une question de genre.

Dire que les femmes sont plus aptes à s'occuper du

foyer et de la famille? C'est une question de genre. Dire que les garçons sont plus agressifs que les filles? C'est une question de genre.

Dire que certaines tâches comme le nettoyage sont réservées aux femmes? C'est une question de genre.

Dire que certaines tâches sont réservées aux hommes, comme être un leader ou un pasteur? C'est ça le genre.

Comprendre le genre ne signifie pas que nous prétendons qu'il n'y a pas de différences entre les hommes et les femmes. Les différences existent. Nos corps sont différents. Mais y a-t-il quelque chose qui rend une femme physiquement meilleure en cuisine? Non. C'est juste quelque chose d'appris et de renforcé. Y a-t-il une raison pour qu'un homme ne puisse pas être émotionnel et doux? Non. Ce ne sont que des comportements appris.

Plus nous comprenons que toutes les personnes sont différentes et ont des forces différentes, plus nous pouvons créer des sociétés saines dans lesquelles tout le monde a la possibilité de s'épanouir.

Ainsi, dans le cadre de l'identité, prêtons attention à la fréquence à laquelle nous nous surprenons à penser qu'une chose (une émotion, une action) n'est que l'apanage des hommes ou des femmes - et posons-nous la question suivante: s'agit-il d'un comportement appris? Pouvons-nous le voir différemment?

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Essayez d'expliquer la différence entre le sexe (biologique) et le genre avec vos propres mots. Y a-t-il des domaines que vous avez du mal à expliquer ou à comprendre?
- Quels sont les messages que vous avez reçus sur le genre durant votre enfance? Comment les hommes étaient-ils censés être et se comporter? Comment les femmes étaient-elles censées être et se comporter?
- Que vous a-t-on appris (soit en observant les autres soit en vous le faisant savoir directement) sur les personnes de votre sexe face à des sentiments forts comme l'affection et la colère?
- Comment traitons-nous souvent les personnes qui n'agissent pas "correctement", à la base des rôles attribués selon le genre?
- Y a-t-il des tâches à la maison ou au travail pour lesquelles on vous a dit que les femmes ou les hommes étaient... meilleurs dans le domaine? Qui en bénéficie? Qui n'en bénéficie pas?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire dans la vie, mais qu'on vous a dit que vous ne pouviez pas faire à cause de votre sexe?

- Y a-t-il un stéréotype sur le genre qui vous dérange?
- Les sociétés dans lesquelles les rôles traditionnels ont été remplacés par une pensée plus ouverte sur le genre sont aussi des sociétés

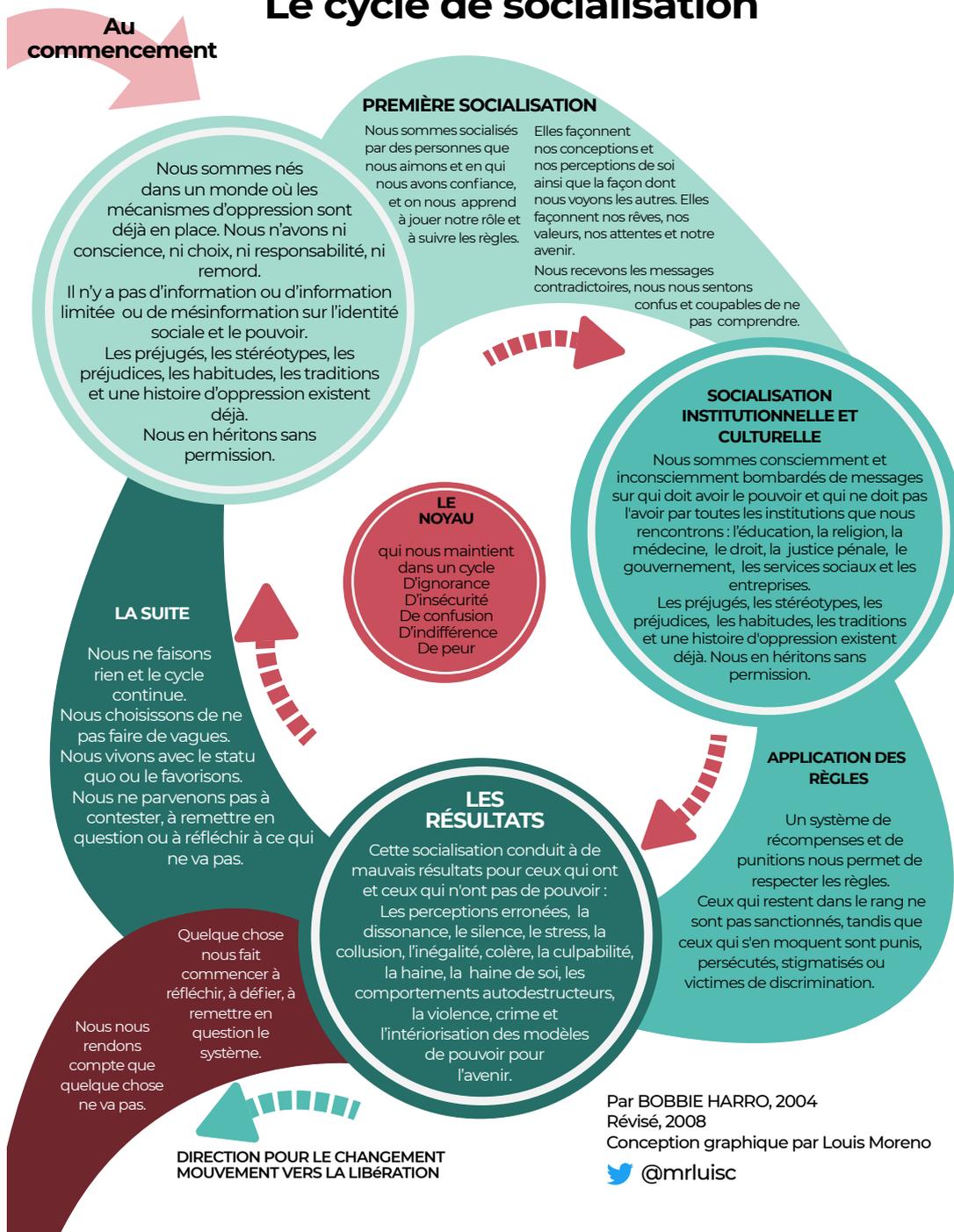
très pacifiques. À votre avis, pourquoi en est-il ainsi? Comment comprendre que les rôles traditionnels liés au genre provoquent autant de conflits?

Le Cycle De Socialisation

Le cycle de socialisation nous permet de comprendre la façon dont nous sommes socialisés pour jouer certains rôles et comment ces rôles sont renforcés.

Examinons les cycles.

Le cycle de socialisation



Par BOBBIE HARRO, 2004
Révisé, 2008
Conception graphique par Louis Moreno
@mrluisc

Le cycle commence dès notre naissance. Nous n'avons aucun contrôle dessus. Nous sommes aussi nés sans préjugés, hypothèses ou questions. Nous avons soit la "chance" de naître dans une situation privilégiée, soit la "malchance" d'être né dans une situation défavorisée.

Puis, immédiatement, la socialisation commence avec notre famille et on nous apprend comment nous comporter.

Ensuite, il y a les institutions qui continuent à façonner nos opinions et nos croyances et à nous inculquer les préjugés ou l'acceptation.

Les règles et les normes relatives à la manière dont nous sommes censés nous comporter sont déjà en place et nous apprenons qu'il y a des récompenses à se conformer et des conséquences à se rebeller.

Le cercle suivant représente le résultat négatif que nous ressentons tous en étant obligés de nous conformer à ce système.

Et puis nous arrivons au point où nous devons prendre une décision. Soit nous ne faisons rien et le cycle continue, soit nous choisissons d'essayer de changer notre comportement, la façon dont nous traitons les autres et la façon dont nos institutions sont dirigées. Ne rien faire est souvent le choix le plus facile, surtout pour ceux qui bénéficient de la perpétuation du cycle. Pourtant, ne rien faire nuit à tout le monde.

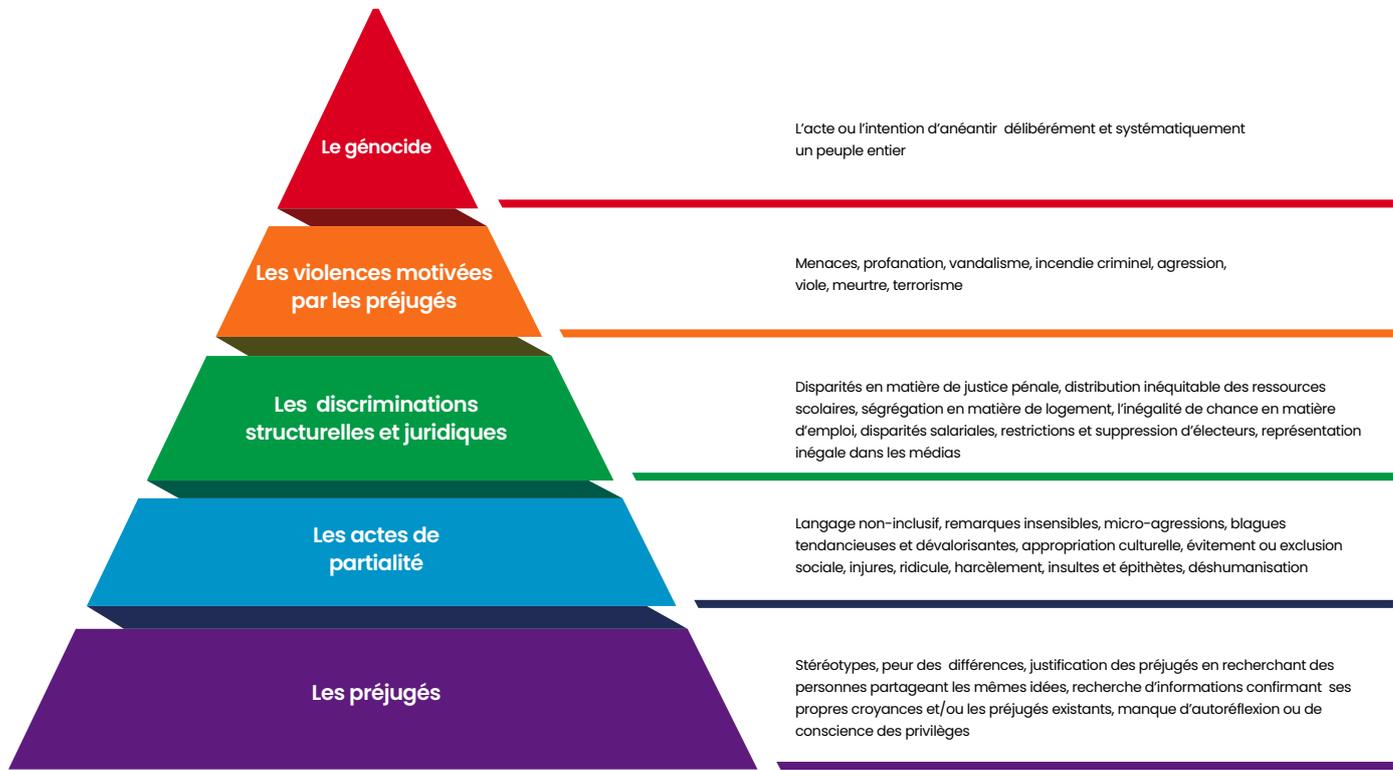
Essayer de changer est mieux, mais beaucoup plus difficile; nous serons confrontés à de nombreuses pressions pour nous conformer.

Au cœur du problème se trouvent les émotions qui alimentent le cycle: la peur, la confusion et l'insécurité. Mais la bonne nouvelle est que, si nous commençons à agir par courage et compassion, la roue perd de son pouvoir.

Ce diagramme tente de montrer comment les identités sont construites et renforcées par la société. Il s'agit d'une triste description de la réalité, mais il montre aussi que nous avons le pouvoir de construire des communautés plus ouvertes et libres.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quels sont les exemples de la manière dont votre famille vous a appris à vous comporter "correctement" durant votre enfance? S'agit-il de souvenirs positifs ou négatifs?
- Quels sont les exemples de comportements "corrects" dictés par l'école, l'Église ou la société?
- Est-ce que leur idée du bien est toujours la bonne chose à faire?
- Quels sont les moyens par lesquels vous pourriez briser ce cycle à la maison, au travail et dans vos interactions avec les autres?
 - Pourriez-vous être plus ouvert aux personnes s'habillant dans de nombreux styles différents?
 - Pourriez-vous être plus ouvert aux femmes qui veulent donner la priorité aux études et construire leurs carrières?
 - Pourriez-vous trouver un moyen de soutenir davantage les études des filles?
 - Pourriez-vous être plus ouvert à ce que les hommes s'occupent des tâches ménagères?
 - Pourriez-vous apprendre à vos garçons à cuisiner?
 - Pourriez-vous laisser les garçons être plus émotifs, sans leur dire de ne pas pleurer?
 - Pourriez-vous laisser les filles prendre les rênes à l'école et à la maison?
 - Quelles autres idées vous viennent à l'esprit?



La sensibilisation aux préjugés

Les sociétés sont souvent composées de groupes ethniques, religieux et culturels différents. Parfois, ces groupes ont l'impression de ne pas être compatibles. Cela peut être dû à des raisons historiques, à l'héritage colonial ou à des événements plus récents. Ce qui entraîne des tensions qui peuvent à leur tour mener à des conflits.

Nous sommes souvent conscients des éléments de notre identité qui sont pris pour cible par un autre groupe dans la société. Nos diverses identités peuvent être remises en question ou menacées, tant dans les interactions individuelles qu'au niveau régional et national.

Ainsi, nous sommes socialisés à aimer les personnes de notre groupe et à ne pas aimer celles des autres groupes. Ce comportement s'appelle un **préjugé**. Un préjugé est un parti pris pour ou contre une personne ou un groupe.

Gordon Allport, un psychologue de formation, a montré que les préjugés peuvent être considérés comme une série d'actions de plus en plus graves. Ces actes vont du simple fait de ne pas aimer quelqu'un à l'évitement, l'exclusion, la violence physique et le génocide.

Si nous examinons des exemples de génocide au XXe siècle, nous voyons comment des actes de partialité peuvent dégénérer en un génocide en quelques

années seulement. L'observation de l'escalade des préjugés nous rappelle pourquoi il est important de s'attaquer aux actes de partialité apparemment inoffensifs lorsqu'ils se produisent.

En ce qui concerne les préjugés, voici quelques éléments à garder à l'esprit:

- **Les préjugés sont appris et peuvent être ignorés.**
- Une méthode efficace pour s'attaquer aux préjugés consiste à se concentrer sur les individus, plutôt que sur les groupes et de rechercher les similitudes.
- **Les personnes qui se sentent bien dans leur peau n'ont pas besoin d'attaquer les autres. Plus nous faisons preuve de bonté et de douceur envers nous-mêmes, plus nous le démontrons envers les autres.**

La pyramide ci-dessus représente l'échelle des comportements fondés sur des préjugés, du moins complexe au plus complexe (en partant de la base). Les comportements décrits à tous les niveaux ont des répercussions négatives sur les individus et les groupes, mais plus on s'approche du sommet, plus ces répercussions sont potentiellement mortelles.

Comme dans toute pyramide, les niveaux supérieurs sont fondés sur les niveaux inférieurs. Si les gens ou les institutions considèrent que les comportements associés aux niveaux inférieurs sont acceptables ou "normaux", alors les comportements qui relèvent des niveaux immédiatement supérieurs sont plus facilement acceptés.

Répondant à la question de la communauté internationale concernant l'origine de la haine qui conduit au génocide, la "Pyramide de la haine" montre que cette dernière est fondée sur l'acceptation des comportements décrits aux niveaux inférieurs de la pyramide.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

Il est important de dire que nous avons tous participé à la Pyramide de la haine à un certain niveau. **Plus nous serons honnêtes quant à nos actions passées et plus nous y réfléchissons, mieux nous serons à même de défier la haine et à répandre plutôt la bienveillance et la paix.**

- En regardant les différents niveaux, quelles mesures pouvez-vous admettre avoir pris?
- Que pourriez-vous faire pour vous racheter?
 - Pourriez-vous promettre de ne plus les refaire?
 - Allez-vous vous excuser auprès des personnes à qui vous avez causé du tort?
 - Quelles autres options pouvez-vous imaginer pour contribuer à répandre la paix?

Le rôle d'un dialogue constructif intergroupes

Un dialogue constructif entre les groupes, en particulier entre des communautés religieuses, de croyances ou de milieux culturels différents peut contribuer à réduire les tensions ou les suspicions entre les groupes.

Le manque de communication constructive entre les groupes et l'isolement des uns par rapport aux autres sont souvent considérés comme un facteur contribuant de manière significative aux conflits intergroupes.

Ce sont les situations où l'hostilité, la discrimination, les discours haineux et l'incitation à la violence deviennent plus probables.

Ce qui est particulièrement vrai dans les situations où il existe un historique de tensions intergroupes qui se sont intensifiées dans le passé.

Le dialogue peut contribuer à désamorcer les tensions.

Pour être efficace, le dialogue doit offrir les espaces nécessaires à un échange de vues authentique, plutôt que symbolique. Il doit également y avoir un espace pour discuter des différences et des désaccords.

Le dialogue doit également être inclusif et permettre une représentation de la communauté au-delà des chefs traditionnels. Il est particulièrement important de faire entendre la voix des femmes, des filles, des jeunes et des communautés déplacées/minoritaires.

Les échanges informels entre les communautés, par exemple dans le cadre d'échanges sportifs et culturels ou lorsqu'ils sont conçus pour répondre à des besoins pratiques d'intérêt commun, peuvent également s'avérer être des exercices importants de renforcement de la confiance et des relations.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avez-vous déjà participé à un dialogue entre groupes?
- Pourriez-vous imaginer travailler à réunir différents groupes afin d'engager une discussion sérieuse sur la façon de soutenir la paix?
- Quel petit pas pourriez-vous faire pour engager le dialogue entre groupes?
 - Pourriez-vous tendre la main à une seule autre personne qui ne fait pas partie de votre groupe et commencer sur un plan personnel?
 - Pourriez-vous lancer un programme dans une école ou une église locale où les gens pourraient se réunir pour discuter?
 - Quelles autres idées pouvez-vous imaginer pour favoriser un dialogue ouvert?
- Pourquoi est-il si important de créer un espace où les gens peuvent parler en toute sécurité, avec respect et de façon libre??

Le rôle des Leaders Communautaires

Les leaders communautaires et religieux ont un fort potentiel pour influencer la vie et les comportements d'autres personnes. Lorsqu'ils s'expriment, leurs messages peuvent avoir un impact important. C'est pourquoi les dirigeants ont un rôle important à jouer en dénonçant les discours haineux et la violence.

Voici quelques idées à suivre par tous, mais surtout par ceux qui se considèrent comme leaders:

- Diffuser des messages de paix, de tolérance, d'acceptation et de respect mutuel.
- Prendre des mesures pour réduire les tensions entre les communautés, notamment en favorisant le dialogue et les événements qui rassemblent les gens de manière pacifique.

- Diffuser des messages positifs en ligne et hors ligne. Diffuser ces messages de paix dans les langues locales, y compris dans les dialectes locaux, dans la mesure du possible.
- Publier et diffuser des rapports sur les déclarations et les décrets religieux, communautaires et ethniques des chefs et autorités traditionnelles et religieuses dénonçant l'incitation et/ou proposant des messages alternatifs.
- Mobiliser les jeunes à essayer de trouver des moyens pour lutter contre l'injustice de manière constructive et pacifique.
- Écouter et répondre aux doléances des jeunes, même lorsque ce qu'ils disent est choquant ou controversé.
- Identifier et former des "ambassadeurs de la jeunesse" pour qu'ils deviennent des acteurs et des pairs-éducateurs dévoués à la lutte contre la radicalisation et l'extrémisme violent.

Podcast des identités erronées

Le philosophe ghanéen-américain d'origine britannique Kwame Anthony Appiah explore les confusions des identités à travers l'examen de quatre types d'identité: la croyance, le pays, la couleur et la culture.

Il s'oppose à une vision mythique et romantique de la nation, affirmant qu'elle devrait plutôt reposer sur un engagement envers des valeurs communes.

Écoutez les programmes sur la clé USB jointe.

CREDO: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b07z43ds>

PAYS: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b07zz5mf>

COULEUR: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b080t63w>

CULTURE: <http://www.bbc.co.uk/programmes/b081lkkj>

5

La Santé Mentale: traumatismes & guérison

Contenu

Parler de la santé mentale et des traumatismes

- Étiqueter les émotions
- "Je Suis" et "Je Ressens"

Qu'est-ce que le traumatisme?

- Les types de traumatismes
- Le SSPT (syndrome de stress post-traumatique)
- Mythes et fausses croyances sur les traumatismes
- Quels sont les déclencheurs?

Aborder le traumatisme

Outils pour vous aider à vous calmer

- Respiration consciente
- Mise à la terre

Parler du traumatisme

- La fenêtre de tolérance
- Le changement d'attention
- Verrouiller les souvenirs négatifs
- Aborder le traumatisme
- Le rire pour la guérison des traumatismes au Cameroun

Aider une personne ayant subi un traumatisme

Ressources pour les soignants

- Ressources supplémentaires



Des responsables de la communauté et des jeunes se réunissent pour discuter de l'impact des discours haineux. Photo par Shillie Paul

La Santé Mentale: traumatismes & guérison

Il est coutumier pour des personnes d'avoir vécu des événements stressants et bouleversants. Même s'il s'agit d'événements qui ont eu lieu il y a longtemps, ils peuvent continuer à affecter la façon de penser et de se sentir aujourd'hui. Les choses qui se produisent à nous peuvent avoir un effet sur notre façon de réagir face à nos semblables et à de nouvelles situations plusieurs années après.

Le traumatisme peut être défini comme l'expérience d'une personne face à une certaine situation, et comment cette personne y pense et la ressent par la suite. Deux personnes ne sauraient manifester exactement la même réaction face à une situation donnée, et aucune réaction ne saurait être considérée comme mauvaise ou honteuse. Lynn A. Kovich

Parler de la santé mentale et des traumatismes

Commençons ce chapitre sur la santé mentale et le traumatisme en faisant cette précision: **chacun de nous ou presque a, à un moment donné de sa vie, vécu une forme ou une autre de traumatisme.**

Tout événement stressant ou bouleversant peut déboucher sur le traumatisme, or, chacun de nous a déjà vécu des événements de ce genre.

Le plus souvent, lorsque nous entendons utiliser le terme "santé mentale" ou même lorsque nous y pensons, notre idée première est relative à des personnes qui sont sur le point de disjoncter, ou qui ne sont plus en bonne relation avec leur entourage. Nous pensons ainsi à ceux que l'on appelle communément "des fous". Or il s'agit là d'une compréhension étroite du concept de santé mentale.

De même que nous disposons chacun d'un certain niveau de santé physique qui fluctue de période en période, de même nous possédons un niveau de santé mentale qui varie en fonction du temps et des expériences vécues. La santé physique et mentale se combinent pour créer notre santé globale et notre sensation de bien-être.

La santé physique se décline en une gamme.

Il y a la santé mentale idéale, grâce à laquelle tout se passe comme si nous ne faisons aucun effort et nous sommes épargnés de la douleur.

Il y a des traumatismes légers dont on ne se rend pas souvent compte, mais qui vous mettent en colère ou vous irritent.

Il existe des traumatismes graves qui vous donnent des insomnies ou vous empêchent de vous concentrer, ou encore qui vous rendent si triste.

Et il existe aussi des traumatismes plus graves et sévères qui rendent votre vie invivable.

Qu'il s'agisse de santé mentale ou physique, beaucoup d'entre nous ignorent souvent leur corps. Lorsque nous tombons malade, nous allons travailler. Nous ressentons quelque peu la douleur dans notre corps, mais nous persévérons. Nous pouvons avoir une fracture, mais nous n'avons ni le temps ni l'argent à y consacrer.

Pourtant ce comportement ne fait qu'aggraver notre blessure ou retarder la guérison. Souvent, **il nous arrive d'ignorer les effets du traumatisme, même en ce qui nous concerne.** Nous ignorons le sens de la colère ou de l'irritation, ou alors nous accusons les autres pour cette situation. Nous ignorons le manque d'énergie ou la tristesse. Nous vaquons à nos occupations, nous nous concentrons sur ce que nous avons à faire.

Mais la question véritable est la suivante: nous sentirions-nous mieux – et comment – si nous étions

disposés à parler de nos émotions et traumatismes antérieurs? Quel serait le degré de joie et de paix que ça nous apporterait-il; ainsi qu'à nos communautés si nous nous occupions davantage de notre santé mentale? La vie serait-elle plus paisible si nous nous attaquions à la source de notre colère, notre irritation et tristesse?

Le présent chapitre mettra un accent particulier sur ce sujet. Nous commencerons par une discussion sur la santé mentale et le traumatisme. Puis nous aborderons les approches efficaces nous permettant de nous rapprocher d'une santé meilleure et un mieux-être.

Ce document est destiné à tous. Lisez-le. Partagez ce que vous aurez appris. Et ensemble œuvrons pour le renforcement de notre résilience et pour davantage de joie et de paix dans nos vies et celles des membres de notre communauté.

C'est une bonne chose pour les personnes d'œuvrer pour la guérison. Mais c'est aussi bon pour les communautés et important dans un contexte de construction de la paix. Un traumatisme non pris en compte peut déboucher sur la violence et la négligence vis-à-vis des autres personnes. Ainsi, plus nous apprendrons à gérer utilement nos émotions, et plus nous pourrons facilement faire preuve de compassion, établir des relations et travailler ensemble pour réduire les propos de haine et bâtir une société de paix. Alors, y!

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pendant que nous grandissons, où évoquait-on la question des émotions et de la santé mentale?
- A qui vous adressez-vous lorsque vous voulez évoquer des questions difficiles?
- Quelle action minime pouvez-vous entreprendre pour amener les personnes dans votre communauté ou à domicile à accepter une conversation sur la santé mentale?

Étiqueter les Émotions

La plupart de personnes éprouvent des difficultés à parler de leurs sentiments et émotions.

Plusieurs d'entre nous ont grandi dans des familles et des cultures qui nous enseignaient de ne pas trop partager nos émotions.

Certaines personnes partagent avec facilité leurs émotions positives, à l'exemple de la joie ou de l'excitation, mais se sentent mal à l'aise quand il s'agit de partager des émotions négatives telles que la peur ou la colère. Plusieurs personnes ont appris qu'il était normal pour les femmes de parler de leurs émotions, mais anormal pour les hommes.

Et même s'ils tentent de le faire, la plupart d'entre nous éprouvent des difficultés à donner un nom à ce qu'ils ressentent ou même à le comprendre.

*Mais la bonne nouvelle est que **donner un nom et parler de nos émotions est une compétence que nous pouvons apprendre**. Et plus nous la mettons en pratique, mieux nous sommes.*

Pourquoi est-il important de posséder cette compétence? Parce que le fait de parler de nos émotions comporte de nombreux bénéfices positifs. Cela nous aide à penser et réfléchir plus clairement sur notre situation. En plus, ça nous aide aussi à communiquer de manière plus juste.

*Cela accroît le contrôle de soi.
C'est bon pour notre santé physique.*

Alors, comment faire pour commencer à acquérir tous ces bénéfices?

*Pour commencer: **dressons la liste** de tous les sentiments possibles. Combien pouvons-nous nommer? Peut-être joyeux? Triste? Fâché? Voilà un bon point de départ.*

Quels autres sentiments peut-on trouver? Peut-être calme? Contrarié? Soucieux? Ou nerveux? Confus? Solitaire? Exclu? Pacifique? Excité?

Plus nous trouvons des mots pour décrire nos émotions, mieux nous pourrons analyser ce que nous ressentons. Il ne s'agit pas ici d'un test de vocabulaire.

Bien au contraire, ces éléments nous aident à déceler les différences minimales entre les sentiments. A titre d'exemple, quelle est la différence entre "calme" et "joyeux"? En utilisant des mots différents, nous pouvons mieux identifier ces différences.

Prochaine étape: il s'agit de lire les signaux que votre corps vous envoie.

Vos muscles donnent-ils l'impression d'être raides? Ressentez-vous des douleurs dans le dos? Vos mains sont-elles moites? (couvertes de sueur) Votre cœur bat-il à toute vitesse?

Comment ressentez-vous votre énergie? Forte? Faible?
Resentez-vous le froid plus que d'habitude? Idem pour la chaleur?

La dernière étape consiste à penser à la liste des émotions et essayer d'identifier laquelle des émotions correspond le mieux à la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Par exemple, imaginez que vos bras et mains sont raides, que votre cœur bat plus vite que d'habitude, et que votre respiration est aussi rapide. Qu'est-ce qui se passe? Ces signaux pourraient être un signe de peur. Peut-être avez-vous aperçu quelque chose qui signale un danger. Mais ces signaux pourraient aussi bien indiquer que vous êtes excité, parce que quelqu'un que vous aviez perdu de vue depuis longtemps va entrer dans la salle.

Même signal, émotion différente.

Etiqueter des émotions consiste à savoir comment lire les signaux venant de notre corps, réfléchir sur la situation dans laquelle nous nous trouvons, et recourir à notre liste émotionnelle pour traduire l'information en mots, même si nous nous disons seulement ceci: "Je me sens (émotion) à cause de (situation)".

Quelques autres exemples:

Un ami arrive très tardivement à une réunion, et notre première pensée est d'entrer en colère. Mais si nous réfléchissons davantage sur cette situation, nous constaterons que nous sommes plutôt gênés car il n'est pas dans les habitudes de cet ami d'arriver si tard. De plus, nous ne savons pas s'il lui est arrivé quelque chose

en chemin pendant qu'il se rendait à la réunion. Si nous prenons le temps de réfléchir, nous pourrions alors lui dire avec précision que nous étions gênés mais nous sommes maintenant soulagés de le voir, ce qui nous évite de répandre accidentellement la colère autour de nous.

Notre famille est très bruyante alors que nous essayons d'étudier. Nous constatons que notre corps est tendu, et dans un premier temps, nous pensons que nous sommes fâchés. Cependant si nous pensons à tous les aspects de la situation, nous nous rendons compte qu'en fait, nous sommes nerveux et anxieux au sujet de notre prochain test et que le fait d'être tendu n'a rien à voir avec le vacarme provoqué par la famille. A ce moment nous pouvons leur faire part de notre nervosité et solliciter par conséquent leur aide pour étudier, au lieu de leur crier dessus pour les amener à faire moins de bruit.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Combien d'émotions différentes pouvez-vous énumérer? dressez leur liste complète et essayez de penser à comment vous pourriez décrire ce sentiment. Comparez votre liste à celle de vos camarades et complétez votre liste avec des émotions que vous considérez importantes mais que vous n'aviez pas mentionné.
- Quels mots émotionnels utilisez-vous souvent? Partagez-vous davantage des émotions positives ou négatives? Pourquoi?
- Quels mots utilisez-vous rarement?
- Réfléchissez sur les situations que vous avez vécues au cours des semaines écoulées et essayez d'étiqueter / nommer ce que vous ressentiez à ces moments-là.

"Je Suis" contre "Je Ressens"

Il est facile de laisser nos émotions, notamment celles négatives, prendre le contrôle et alimenter le conflit.

Très souvent, ceci résulte de ce que nous ne prenons pas le temps de réfléchir sur nos émotions ou encore, nous nous *sur-identifions* à eux. Combien de fois avons-nous dit quelque chose du genre à quelqu'un: "je suis très fâché". Le problème avec cette phrase est que nous laissons la colère définir notre identité. Nous devenons la personne qui est fâchée, or les personnes fâchées se comportent habituellement de manière négative. Par contre si nous transformons cette phrase en: "je ressens de la colère", alors nous sommes des personnes possédant des identités complexes qui ressentent aussi des choses.

Le fait d'admettre que nous ressentons quelque chose nous aide à analyser ce qui se passe, à déterminer si le

terme "colère" est le plus juste pour décrire ce que nous ressentons, et à rechercher les mots les plus appropriés et sains pour nommer cette colère.

JE RESSENS nous permet de rester aux commandes de nos sentiments.

JE SUIS place l'émotion aux commandes.

Il peut s'agir d'un léger changement, mais plus nous appliquerons cette idée à des sentiments négatifs, plus nous pourrions œuvrer à rechercher des approches pacifiques pour exprimer nos sentiments.

JE RESSENS permet de reconnaître l'émotion, mais aussi de l'aider à avancer et ne pas faire partie de notre identité.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- En quoi l'idée de changer une phrase de JE SUIS en JE RESSENS peut-elle aider à gérer les émotions difficiles?
- Dans quelles autres situations pourrait-il être utile? Voici quelques exemples à étudier:
 - Je suis malade contre Je ressens la maladie
 - Je ne peux pas continuer contre Je ne me sens pas à même de continuer
- J'ai toujours peur contre Parfois je ressens de la peur
- Je suis sans travail contre Je suis une personne qui est sans travail
- Je suis infirme contre Je suis une personne atteinte d'infirmité.

► Qu'est-ce-que le Traumatisme?

Le traumatisme est la réponse émotionnelle du corps face à un événement terrible.

En d'autres termes, le traumatisme est tout événement qui menace gravement la survie physique, la sécurité ou le sentiment de sécurité et d'intégrité émotionnelle et psychologique.

Les événements traumatiques sont caractérisés par un sentiment d'impuissance, de peur d'être blessé ou de mourir, ou de perte d'innocence. **Le traumatisme divise le monde en deux, avec d'un côté la perception du monde avant et après, et nous de l'autre côté.** Nous nous considérons comme un certain individu avant l'événement, et comme un autre individu après l'événement.

Il est important de noter que **le traumatisme est une réponse naturelle.** Il est la manière par laquelle l'esprit et le corps réagissent à des situations traumatisantes et essaient à leur manière de traiter ce qui est arrivé.

Le traumatisme évolue à la fois dans l'esprit et le corps.

Dans l'esprit, le traumatisme peut souvent conduire à l'anxiété, la dépression, la panique, la boulimie, les peurs, le trouble de sommeil, l'usage abusif de l'alcool et des drogues, la difficulté à se sentir calme, et la difficulté de se mettre en relation avec les autres au plan émotionnel.

Dans le corps, un traumatisme non résolu conduit souvent à des maladies physiques telles que les troubles intestinaux, les maux de tête, les éruptions cutanées... (Bien vouloir noter que ces maladies peuvent aussi être des symptômes d'autres maladies. En cas de doute, contactez un médecin si possible).

Types de traumatismes

Il existe différentes manières d'appréhender les traumatismes.

Selon les psychologues, on peut considérer le traumatisme en termes de Traumatisme avec T majuscule (par exemple les grands Traumatismes) et les traumatismes avec t minuscule (exemple les petits traumatismes).

Les événements horribles qui conduisent souvent au grand Traumatisme incluent:

- Mauvais traitements physiques, à l'exemple des violences, gifles ou raclées infligées par un partenaire ou un parent ;
- Abus sexuel, incluant les attouchements non consentis, viols et inceste ;
- Abus émotionnels à l'exemple des réprimandes, moqueries, rabaissement, et réduction au silence ;
- Négligence vis-à-vis des enfants, avec entre autres la famine, la séparation forcée, ou des parents émotionnellement instables ;
- Violence dans la communauté ;
- Expériences de guerre et de combats
- Expériences de blessures ou de maladies graves telles que le cancer ou le VIH/SIDA ;
- Décès d'une personne chère (parent, enfant...) ;
- Expérience de scène de violence ou de victimisation, par exemple une personne brutalement battue ou torturée
- Catastrophes naturelles telles que tremblements de terre, incendies, inondations et ouragans ;
- Ainsi que tous autres événements graves similaires.

De l'avis de plusieurs personnes interviewées, les événements susmentionnés sont les plus cités lorsque l'on parle de traumatisme.

Cependant, et ceci est important, **les petits traumatismes** sont souvent causés par des actes ou gestes auxquels on ne pense pas du tout comme traumatismes, par exemple:

- Intimidations
- Grandir dans une famille où les disputes sont courantes
- Situations de moquerie ou d'exclusion, spécialement lorsqu'on est un enfant
- Infidélité dans une relation
- Procédure/Situation de divorce
- Soucis financiers permanents
- Procédures médicales
- Autres cas similaires

Les cas ci-dessus sont moins intenses que ceux des grands traumatismes. Cependant s'ils persistent sur une longue période, ils peuvent finalement déboucher sur le sentiment de traumatisme.

Autre point important à noter: **lorsqu'il réagit face à un traumatisme, le corps ne fait pas de distinction entre grand et petit traumatisme.** Tout ce qu'il sait, c'est qu'il est en train de vivre quelque chose de troublant et il y réagit conséquemment.

Pour cette raison, comparer différents traumatismes est un non-sens

Ce qui peut avoir été une expérience très traumatisante pour un individu peut ne pas l'être autant pour un autre individu.

Nous sommes tous différents et face aux situations, nous réagissons tous différemment. Même des personnes vivant une expérience traumatisante similaire seront traumatisées différemment.

Ce qui est fondamental de comprendre, c'est le fait que **tout traumatisme est valide.** Même si pour certaines personnes un fait ou acte peut sembler banal, il peut tout aussi bien être traumatisant pour d'autres personnes.

Aussi devons-nous faire montre de compassion et permettre aux autres de raconter leurs propres histoires et définir eux-mêmes ce qu'ils considèrent comme situation traumatisante. Il ne nous revient pas de juger. Un traumatisme est un traumatisme.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous, en vos propres termes, faire la différence entre "grand traumatisme" et "petit traumatisme"?
- Lorsqu'on jette un coup d'œil sur la liste de faits/actes qui peuvent provoquer un traumatisme, lesquels selon vous, sont susceptibles de causer un traumatisme chez vous et au sein de votre communauté?
- Lorsque les populations au sein de votre communauté ou alentour parlent de traumatisme, lesquels des grands ou des petits traumatismes évoquent-ils? qu'est-ce-qui explique leurs choix?
- Le fait de nous rendre compte que nous avons tous vécu un traumatisme dans notre vie nous libère-t-il ou alors nous fait-il peur Pourquoi?

Le TSPT (trouble de stress post-traumatique)

Le traumatisme se manifeste souvent après un événement traumatisant. Il survient souvent en l'espace de quelques heures, parfois quelques semaines ou mois.

Mais par moment, les effets du traumatisme n'apparaîtront que plusieurs années plus tard. Cependant, **une assistance et un traitement appropriés permettent de suivre et guérir le traumatisme.**

Cependant, certaines personnes n'arrivent pas à se débarrasser de leur traumatisme. Elles sont souvent diagnostiquées comme atteintes de troubles du stress post traumatique (TSPT).

Qu'est-ce-que le Trouble du Stress Post Traumatique (TSPT)?

Les personnes atteintes de TSPT expriment des pensées et sentiments intenses et troublants liés à une expérience vécue qui perdure longtemps après la fin de l'événement traumatisant. Elles sont capables de revivre cet événement à travers des flashbacks et des cauchemars; elles pourront éprouver la tristesse, la peur ou la colère; de même elles pourront se sentir détachées ou séparées de leur entourage.

Les personnes atteintes de TSPT sont habituellement amenées à adopter des comportements d'automutilation et/ou à commettre le suicide.

Le TSPT est une réalité, et il est dévastateur.

Un traumatisme résultant de la violence interpersonnelle - telle que le viol- est plus enclin à déboucher sur le TSPT qu'un traumatisme non-violent (exemple des catastrophes naturelles).

Bien que le TSPT soit plus difficile à guérir que les autres formes de traumatisme, il peut néanmoins devenir moins sévère et même disparaître si un traitement approprié lui est appliqué.

Alors que tous les traumatismes donnent au malade l'impression d'impuissance, la bonne nouvelle est que, le malade a un contrôle effectif sur son traitement.

Il peut adopter des étapes actives de guérison rapide, et par le fait même, retrouver le sens du contrôle individuel. Nous aborderons quelques-unes de ces étapes plus loin dans ce chapitre.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Connaissez-vous quelqu'un qui a été affecté par le Trouble du Stress Post-Traumatique (TSPT)? Comment a-t-il eu un effet sur sa vie et celle de sa famille et ses bien aimés?**
- **Quelles actions pouvez-vous mener pour aider à assister les personnes atteintes de TSPT ou leurs familles?**

Les Mythes et fausses croyances sur les traumatismes

Voici quelques mythes et idées fausses que nous souhaitons dissiper:

Seuls des événements graves conduisent au traumatisme

Comme mentionné plus haut, il existe un éventail d'événements qui peuvent être traumatisants, en fonction de la personne et de la situation. Souvent et surtout lorsque plusieurs petits événements traumatisants existent, notre corps réagit de la même manière que s'il s'agissait d'un grand événement traumatisant.

Chaque personne vit l'expérience du Trouble du Stress Post-Traumatique (TSPT)

Non, le TSPT relève d'un diagnostic médical spécifique. Il faut prendre en considération plusieurs facteurs pour diagnostiquer le TSPT.

Les symptômes du traumatisme se manifestent immédiatement après un événement traumatisant.

Non! Les symptômes du traumatisme varient en fonction de la personne atteinte du trouble. Les accès

de colère et de violence ne surviennent pas toujours, même si l'événement traumatisant comportait un crime violent et la torture. La réaction à un événement traumatisant varie d'un individu à l'autre.

Le traumatisme est limité à une tranche d'âge

Non! Toutes les tranches d'âge sont affectées par le traumatisme. Souvent les enfants sont spécialement vulnérables au traumatisme parce qu'ils n'ont pas encore la capacité mentale de donner un sens au monde. Ils s'estiment coupables du traumatisme qu'ils subissent et intériorisent le sentiment de leur faible valeur individuelle.

Par ailleurs les enfants peuvent souffrir de TSPST, les symptômes chez certains apparaissant seulement plusieurs années après la survenue du traumatisme.

Il est impossible d'en guérir

Absolument faux! Si des mécanismes appropriés sont mis en place - entre autres la création d'un système de soutien social, l'apprentissage des mécanismes de gestion du traumatisme et l'engagement à œuvrer pour venir à bout de ce dernier -, la guérison est possible pour toute victime.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Combien de ces mythes avez-vous entendu parler?**
- **Que pouvez-vous faire pour aider à propager la vérité concernant ces mythes?**

Quels sont les déclencheurs?

Il est possible que vous ayez entendu des personnes évoquer les faits et actes qui sont des "déclencheurs". Qu'est-ce-que ça signifie?

Est considéré comme "déclencheur" tout ce qui amène subitement un individu à se souvenir d'une expérience traumatisante antérieure et qui place le corps et l'esprit de cet individu dans un état d'alerte et de peur.

Par exemple, quelqu'un qui a vécu l'expérience du traumatisme basé sur une arme à feu pourra se sentir bienjusqu'au moment où il/elle entendra une pétarade de véhicules: ce bruit va être alors un déclencheur en lui, ramenant ainsi (consciemment ou inconsciemment) le souvenir de l'événement traumatisant et plaçant le corps dans une situation d'alerte maximale.

Il existe plusieurs choses qui sont des déclencheurs. En voici une liste:

LES PERSONNES

- Apercevoir un individu qui est soit l'auteur véritable du traumatisme ou soit simplement une personne qui ressemble à cet auteur. Le vêtement (par exemple un uniforme), des parfums, une voix, ou autre chose similaire peuvent être considérés comme des déclencheurs.

LES PENSÉES

- Le fait de penser à un événement traumatisant peut aussi servir de déclencheur. C'est pourquoi il importe d'aborder la question de traumatisme uniquement dans un environnement sain et ce, dès que l'on a appris les méthodes de relaxation individuelle en cas de survenue d'un déclencheur.
- D'autres émotions sont aussi considérées comme des déclencheurs, par exemple se sentir seul.

LES CHOSES

- Les immeubles ou les lieux, notamment les espaces et rues sombres, ainsi que les endroits associés à un événement traumatisant.
- Les enseignes, les posters, les chansons, la poésie, etc.

LES ODEURS

- Carburant (essence ou pétrole lampant)
- Parfums
- Déchets humains
- Charmes de la nature (vents chauds, odeur de l'eau...)

LES SPECTACLES, INFORMATION, FILMS

- Visionner un film de combat
- Documentaires sur les abus et sévices
- Tout film, livre, chanson qui aborde directement la question du traumatisme ou qui relate une scène d'expérience traumatisante.

LES SITUATIONS

- Solitude
- Instructions de faire quelque chose tout en n'étant pas au contrôle de la situation
- Relations conflictuelles

- Situations d'abus/sévices
- Expériences traumatisantes supplémentaires
- Absence de puissance et de control

Il est important de noter que si la liste ci-dessus identifie plusieurs faits/actes négatifs, des situations positives peuvent aussi être des déclencheurs. Ainsi la naissance d'un enfant est un exemple de déclencheur. De même, certains faits pourtant **positifs seront aussi des déclencheurs**, par exemple voir des gens rire et passer du bon temps, écouter de la belle musique ; voir un couple d'amoureux.

A retenir: **vos déclencheurs sont uniques et propres à votre situation**. Ce qui constitue un déclencheur chez un individu ne l'est pas forcément chez un autre. Aussi **devez-vous apprendre à écouter votre corps**: A quel moment vous sentez-vous pris de panique ou de peur Ou tendu? Essayez de déterminer quels sont vos déclencheurs, afin d'informer de manière proactive votre entourage à ce sujet et limiter autant que possible les situations de déclenchement.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- **Chacun de nous possède des déclencheurs, et seuls les résultats sont plus ou moins intenses pour chaque individu. Pouvez-vous identifier vos déclencheurs? Y a-t-il des choses (sons, odeurs, espaces, personnes) qui, de manière instantanée, vous mettent mal à l'aise, même si elles ne semblent pas gêner ou préoccuper les personnes autour de vous?**
- **Quelles mesures pensez-vous prendre pour éviter les déclencheurs ou pour vous calmer dans ces situations-là?**
- **Comment procéderiez-vous pour faire savoir à votre entourage qu'il est approprié de parler de leurs déclencheurs?**

Aborder le traumatisme

Nous avons commencé ce chapitre en affirmant que tout le monde a vécu une forme de traumatisme, puis nous avons parlé des types de traumatismes et des éléments déclencheurs.

Maintenant que nous avons une meilleure compréhension des traumatismes, comment pouvons-nous à les aborder?

La première idée, et la plus importante, est peut-être qu'avant de vous plonger dans vos expériences et d'essayer de surmonter ce qui s'est passé, **vous devez cultiver des outils qui vous aideront à vous calmer lorsque l'anxiété ou la panique surgit**.

Pour cela, nous allons aborder deux techniques: **la respiration consciente** et l'ancrage.

Les outils pour vous aider à vous calmer

La respiration Consciente

Nous savons tous que lorsque nous avons peur, nous avons tendance à retenir notre souffle ou à respirer trop vite et trop superficiellement. Un moyen très efficace de vous calmer dans n'importe quelle situation consiste donc à vous concentrer intentionnellement sur votre respiration. Ceci permet de signaler à votre cerveau que vous êtes en sécurité, qui à son tour envoie des substances chimiques pour calmer le corps.

COMMENT RESPIRER

Une note sur la respiration: Pour en tirer le maximum de bénéfique, vous devez inspirer profondément dans vos poumons. Quand vous le faites, vous devez sentir votre ventre se lever. Si au contraire votre poitrine se gonfle, ça signifie que vous respirez de manière très superficielle.

Commencez, placez une main sur votre ventre, juste au-dessus du nombril. Maintenant essayez d'inspirer et poussez l'estomac contre votre main. Constatez-vous que votre main se soulève pendant que le ventre se gonfle? Très bien! Ceci signifie que vous respirez profondément. Voilà le type de respiration que vous devriez adopter pour tous les exercices suivants.

8-4-8-4 RESPIRATOIRE

Commencez par respirer pendant 8 secondes, ressentez comment l'espace au-dessus du nombril gonfle.

Maintenez votre respiration pendant 4 secondes.

Expirez pendant 8 secondes, en cherchant à expulser tout l'air à la fin. Votre ventre doit être rentré lorsque vous expirez.

Maintenez votre respiration pendant 4 secondes. Répétez autant de fois que vous le souhaitez. **Après quelques secondes, vous pourrez déjà ressentir une grande différence.**

La pratique de la respiration peut vous aider à vous calmer lorsqu'un déclencheur survient ou en cas de situation difficile. Elle peut aussi se faire avant ou

après une tâche ou une rencontre difficile. Vous pouvez varier la longueur des inspirations. Sentez-vous à l'aise de faire ce qui vous convient le plus, en vous assurant que votre expiration est aussi longue (sinon plus) que votre inspiration.

Cet exercice peut se pratiquer n'importe où, à n'importe quel moment.

Autant que possible, veiller à s'asseoir de manière confortable. Observez le contact entre votre corps et le sol et la chaise, et appréciez-en la douceur. Vous pouvez fermer les yeux si vous vous sentez bien, ou les garder ouverts, sans pour autant les fixer sur quoi que ce soit.

Autres options

Cet exercice de respiration 8-4-8-4 peut se pratiquer lorsque vous êtes dans une situation qui vous rend anxieux.

Mais il est aussi utile de le pratiquer quotidiennement, même lorsque vous êtes calme. Ce faisant, vous vous sentirez davantage prêt et apte à utiliser la respiration contrôlée quand vous êtes anxieux et cherchez à vous calmer.

Par conséquent, consacrez 5 mn chaque jour à cet exercice, asseyez-vous et respirez.

Lorsque vous respirez dans le cadre de cet exercice, vous pouvez décider de vous concentrer uniquement sur le décompte.

Ou alors vous vous concentrez sur votre respiration et vous pensez "inspirez-maintenez-inspirez-maintenez".

Ou encore vous vous **focalisez sur un mot** que vous répétez, par exemple "fort" ou "calme".

Vous pouvez aussi laisser votre esprit se promener. Chaque fois qu'une pensée ou un sentiment se présente, notez-le simplement, attribuez-lui un nom et laissez filer. Ne vous embarquez pas dans la réflexion sur les pensées, notez-les seulement. A la limite, vous pouvez vous exclamer: "Oh! Une pensée

Oh! Une émotion!", Puis les laisser partir. C'est la technique de la **Notation**. Elle vous apprend à ne pas vous laisser submerger par la totalité de la pensée ou des émotions, mais de prendre contrôle de soi lorsque vous voulez penser à une chose ou non.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avez-vous jamais pratiqué la respiration contrôlée? Comment l'avez-vous ressenti?
- A quel moment de la journée avez-vous trouvé du temps pour la pratiquer? Tôt le matin? Avant le sommeil? Après la cuisine?

La mise à la terre

Une autre technique utile lorsque vous vous sentez accablé ou provoqué est la **mise à la terre**.

L'idée est que le traumatisme vous ramène souvent à un événement passé et vous fait sortir du moment présent dans lequel vous êtes plus en sécurité.

La mise à la terre est donc un moyen de rappeler à votre corps et à votre esprit que vous êtes dans le moment présent.

Pour ce faire, la mise à la terre fait appel à l'odorat, au toucher, au goût, à la vue et au son.

Voici quelques options:

Pendant quelques secondes, regardez autour de vous et nommez tous les objets que vous pouvez voir autour de vous.

Concentrez-vous sur le contact de votre corps avec votre chaise et/ou le sol.

Tenez une boisson chaude ou froide dans vos deux mains et ressentez pleinement la température chaude ou froide.

Sentez un aliment, une boisson, une fleur ou un autre objet.

Prenez une gorgée de thé ou de café et goûtez-le vraiment. Essayez de nommer toutes les saveurs. Éclaboussez votre visage avec de l'eau ou mettez vos mains dans un bol d'eau et ressentez la sensation qu'elle procure.

Faites quelques pas et sentez vos pieds entrer en contact avec le sol.

Portez votre attention sur les sons, d'abord ceux qui sont proches de vous, puis ceux qui sont plus éloignés. Essayez de retenir tous les sons que vous

entendez, du plus silencieux des oiseaux au plus bruyant des moteurs.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Avec lequel de vos sens êtes-vous le plus connecté? La vue? L'odorat? L'ouïe? Le toucher? Le goût?
- Quelles sont les choses que vous préférez et qui pourraient vous mettre à terre? Y a-t-il une odeur particulière? Ou quelque chose que vous pourriez regarder?

Fenêtre de tolérance

Les recherches montrent que nous commençons à guérir de nos traumatismes en parlant avec une personne de confiance, que ce soit un ami, un membre de la famille ou un thérapeute.

Si nous n'avons pas de personne à qui parler en toute sécurité, nous pouvons aussi commencer à aborder le traumatisme par nous-mêmes, en le retravaillant dans notre esprit ou en le consignait dans un journal. **Bien qu'il soit difficile de parler d'un événement traumatique, ça en vaut la peine à long terme.**

En psychologie, il existe un concept appelé **fenêtre de tolérance**. Votre seuil de tolérance est l'état d'esprit dans lequel vous vous sentez capable de gérer efficacement la vie, les problèmes et les tâches quotidiennes auxquels vous êtes confronté.

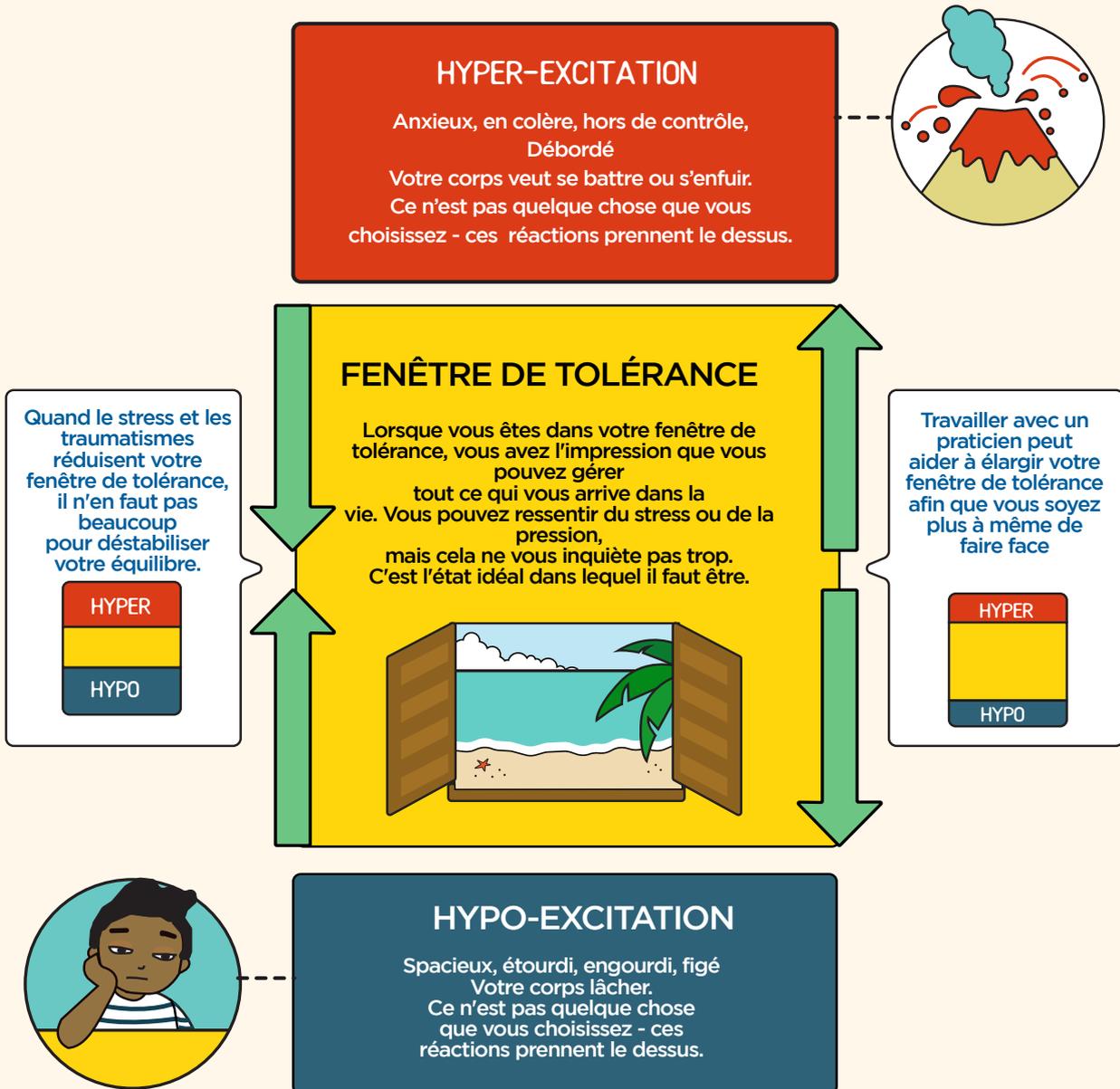
Si vous dépassez votre seuil de tolérance, vous perdez rapidement votre capacité à raisonner ou à accomplir facilement des tâches qui, autrement, ne seraient pas difficiles. Vous n'êtes pas non plus en mesure de surmonter les événements traumatiques passés si vous ne vous trouvez pas dans votre fenêtre de tolérance.

Le problème est que les événements traumatiques réduisent votre fenêtre de tolérance. Il suffit souvent de peu de choses pour qu'une personne traumatisée quitte cette fenêtre. Mais la bonne nouvelle, c'est que plus vous vous efforcerez de traiter et de guérir, plus votre fenêtre de tolérance s'élargira à nouveau.

Que ce soit en parlant à quelqu'un ou en travaillant sur les souvenirs par vous-même, une façon d'aborder en toute sécurité les souvenirs de traumatismes sans quitter votre fenêtre de tolérance est de recourir à une technique appelée **changement d'attention**.

Parler du traumatisme

Comment un traumatisme peut affecter votre fenêtre de tolérance



Changement d'attention

Comment fonctionne **le changement d'attention**?

Commencez par évoquer une image qui vous fait vous sentir en sécurité, connecté ou protégé. Il peut s'agir de l'image d'une personne que vous aimez qui vous embrasse ou de celle d'un ami qui boit du thé. Il peut s'agir de n'importe quoi qui vous donne le sentiment d'être en sécurité et d'être protégé.

Ensuite, lâchez consciemment cette image et engagez-vous dans une image de l'événement traumatique qui vous préoccupe, en sachant que vous pouvez revenir à tout moment à votre image de sécurité si vous sentez que vous avez dépassé votre seuil de tolérance. **Si vous avez l'impression que c'est trop léger ou trop lourd, c'est le cas.**

Abandonnez cette pensée et retournez dans votre endroit heureux.

Ensuite, lorsque vous êtes prêt, vous pouvez à nouveau revenir à l'image négative, et utiliser cette méthode pour passer de l'une à l'autre.

Faites-en un processus conscient lorsque vous passez de l'image à celle qui vous pose problème. Parlez à vous-même pendant que vous changez. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un exercice visant à bloquer votre expérience, mais plutôt à la contrôler.

Au début, il se peut que vous ne puissiez vous engager avec l'image négative que pendant quelques secondes. C'est tout à fait normal. La guérison prend du temps.

Et progressivement, vous serez en mesure de rester dans votre fenêtre de tolérance tout en abordant le traumatisme pendant de plus longues périodes. Il est important d'y aller **doucement**.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quelle image pourriez-vous créer dans votre esprit qui vous fasse vous sentir en sécurité, aimé et protégé?
- L'idée du changement d'attention a-t-elle un sens pour vous? Quel est l'avantage d'utiliser cette technique?

ENFERMER LES SOUVENIR NÉGATIFS

Une autre technique qui peut aider à se sentir en sécurité tout en traitant les traumatismes consiste à créer une image dans votre esprit d'un endroit où vous pouvez **enfermer les souvenirs de vos mauvaises expériences**.

Vous pouvez alors y placer les souvenirs douloureux et ne l'ouvrir que lorsque vous le souhaitez. Cela vous aide également à contrôler, **non pas l'événement passé, mais la façon dont vous choisissez d'interagir avec lui ici et maintenant.**

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Quelle image pourriez-vous créer dans votre esprit qui serait un endroit où enfermer les souvenirs négatifs?

ARBODER LE TRAUMATISME

Voici d'autres moyens de vous aider à vous sentir en contrôle tout en travaillant sur un traumatisme.

- Donnez-vous le temps de faire votre deuil et d'accepter que quelque chose de traumatisant s'est produit.
- Affirmez votre résilience. Vous êtes fort, vous avez survécu à l'événement traumatique et vous avez la force intérieure qu'il vous faut pour guérir du traumatisme.
- Vous pouvez vous répéter des phrases comme:
 - Je suis en sécurité maintenant, à cet instant.
 - Je ne suis plus dans cette situation.
 - Je peux m'en sortir.
 - Je peux faire des choses difficiles.
 - Cela aussi passera.
 - C'était une expérience douloureuse, et je ne la vis pas maintenant.
 - Pour certains, la religion avec le fait de pouvoir parler à Dieu, aide. Se sentir fort physiquement peut aider, alors si possible, mangez bien et essayez de bouger votre corps en faisant de l'exercice.
 - Trouvez quelque chose qui vous apporte de la joie, qu'il s'agisse de regarder un coucher de soleil, de dessiner, de chanter ou de toute autre activité qui vous permet de vous perdre dans cette activité.
 - Passez du temps avec des personnes qui vous font sentir qu'on s'occupe de vous aussi souvent que possible.
 - Trouvez un groupe de soutien, si possible

Sachez que, quelle que soit la nature du traumatisme que vous avez subi, vous n'en êtes pas responsable. Et comme vous ne pouvez pas changer ce qui s'est passé, passer du temps à réfléchir à ce que vous auriez pu faire différemment pour éviter le traumatisme est souvent plus nuisible qu'utile. Nous ne pouvons pas changer le passé, nous pouvons seulement apprendre à l'intégrer dans notre vie et trouver la force d'être des survivants.

Plus nous parvenons à identifier les croyances limitatives (je n'aurais pas dû me promener, j'aurais dû mieux savoir, je n'aurais pas dû poser plus de

questions, j'aurais dû être capable de les sauver,...) et à les recadrer (les mauvaises personnes font de mauvaises choses, mais elles n'ont plus de pouvoir sur moi, ou des choses difficiles arrivent, mais je suis fort et je pourrai y faire face), plus votre voyage vers la guérison avancera.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Lesquelles de ces idées sur la façon d'aborder les traumatismes vous semblent les plus efficaces pour vous?
- Pourriez-vous imaginer rejoindre ou créer un groupe dans lequel les gens pourraient venir parler de leurs traumatismes?
- Qu'est-ce qui vous fait vous sentir fort?
- Vers qui (ou quelle image) pouvez-vous vous tourner lorsque vous avez besoin de vous sentir protégé?

Le rire pour la guérison des traumatismes au Cameroun

Par Amindeh Blaise ATABONG

Yaoundé, Cameroun. Pour Canisia, une femme traumatisée par le conflit qui secoue la partie d'expression anglaise du Cameroun, la journée du 26 Mai a été celle du rire, la première en 18 mois. "Cet événement a effacé ma tristesse et m'a donné l'envie de continuer. Mais je pense encore aux milliers de réfugiés et populations déplacées internes anglophones qui n'ont pas vécu cette expérience", ajoute Canisia, en éclatant de rire pendant qu'elle observe un autre comédien en train de prêter sur scène.

Canisia est une de ces milliers de Camerounais d'expression anglaise déplacés à la suite d'un conflit qui secoue les régions du Nord-Ouest et du Sud-Est. Comme d'autres centaines de déplacés, elle a bénéficié d'une initiative locale de guérison psychologique face au traumatisme causé par le conflit sanglant.

Comme les autres déplacés survivants du conflit, Canisia a été traumatisée par les expériences vécues. Mais comment bénéficier d'une attention en termes de soutien psycho-social alors que les priorités portent d'abord sur l'alimentation et la recherche d'un abri? Des comédiens à l'exemple de Senior Pastor sont rentrés dans la danse avec une initiative locale permettant de combler un vide.

La thérapie par le rire

L'initiative "Le rire guérit" est le porte-flambeau aidant à construire la cohésion et aménager une passerelle pour la guérison psychologique des cœurs meurtris au sein d'une communauté camerounaise fracturée. Le promoteur de ce spectacle, Senior Pastor, qui est un comédien camerounais célèbre et détenteur de trophées affirme qu'il s'agit là de sa modeste contribution pour combattre le discours haineux et apporter un certain soulagement aux victimes.

"Nous leur avons apporté de l'espoir, du rire, et la déprime est partie. En fait, nous leur avons apporté le meilleur de nous-même", déclare le comédien. Il affirme que son spectacle dans la ville de Yaoundé a duré 6 heures. Il sera aussi organisé dans d'autres villes en fonction des ressources disponibles. Ntui Olga, une personne déplacée interne venant de Kumba a assisté à la représentation. Pour elle c'était incroyable: "(pour la première fois) depuis belle lurette, j'avais l'impression de vivre dans un contexte et une période de paix".

Sur scène, Senior Pastor a été rejoint par des comédiens célèbres, tant anglophones que francophones, entre autres, Moustik le Charismatique, O'Boy Da Comic, Sparko, Marcus, Aunty Bara, Ulrich Takam, Badly Brought Up and Oracle. Des artistes de Gospel tels que Prosper Menko ont aussi rehaussé la représentation par des prestations fort touchantes. Les comédiens ont plaisanté et abordé quelque peu le conflit, dans le but de faire rire les survivants. Mais ils ne l'ont pas fait en termes de préjudice. La comédie intitulée "Le rire guérit" a été inspirée par un projet initié l'année dernière par une organisation locale, Local Youth Corner Cameroon (LOYOC) qui visait les influenceurs. Le but principal du projet est d'amener les jeunes à dire: "Non aux discours haineux, facteur d'alimentation du conflit".

Mme Chuffi Henrietta Ngong epse Mega, Conseiller Technique au ministère de la Jeunesse et de l'Education Civique a déclaré dans une interview que le concept "Le rire guérit" est un "énorme succès dans la mesure où tous les comédiens ont ébloui les spectateurs et chacun est rentré le visage radieux". Elle souhaite que des plateformes de ce genre soient encouragées parce qu'elles offrent aux spectateurs - en majorité des personnes affectées par le conflit - des moments de détente en même temps qu'elles constituent un soulagement par rapport au stress vécu, de même qu'elles aident à guérir les âmes. <https://civicedea.com/2019/06/25/laughter-helps-heal-traumatized-survivors-of-camerouns-simmering-conflict/>.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous imaginer soutenir une action visant à faire venir une troupe de comédiens du genre Comedy Show dans votre communauté?
- Pensez-vous qu'un Comedy Show soit utile en cas de traumatisme?
- Quels autres événements et initiatives de détente pourraient être utiles pour les personnes ayant besoin de soutien et d'encouragement?

Aider une personne ayant subi un traumatisme

Si quelqu'un que vous connaissez a vécu une expérience traumatisante, la chose la plus importante à faire est de l'écouter. Voici quelques directives auxquelles vous pouvez vous référer.

La promesse d'une écoute sûre

- Je vais écouter pour comprendre
- Je garderai privé ce que vous partagez
- Je ne minimiserai point votre peine
- Je ne comparerai point votre peine à la mienne
- Je ne proposerai pas de solutions rapides
- J'écouterai encore lorsque vous serez disposé à partager davantage.

Quelques conseils pour offrir un encadrement de base:

ÉTABLIR LE CONTACT

- Établissez le contact avec un survivant de traumatisme en vous présentant et en proposant votre aide.

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ

- Essayez de créer une atmosphère calme
- Si possible, assurez-vous que le cadre est confortable physiquement. Offrez une couverture ou une tasse de thé.

ÉCOUTER

- Assurez-vous que le survivant se sent écouté et compris. Écoutez bien. Le fait de simplement écouter peut aider à atténuer la douleur.
- Laissez-leur la latitude de parler ou de ne pas parler sans les questionner ou ajouter des commentaires.
- Laissez-les exprimer n'importe quelle et/ou toutes leurs émotions sans les censurer.
- Posez des questions de suivi des points abordés,

mais à la condition que la personne veuille vous en dire davantage. Il est plus important d'écouter que de poser des questions.

LES SOUTENIR

- Soyez la voix de soutien, d'assistance. Encouragez-le par des mots d'affirmation, rappelez-leur qu'ils sont solides et capables de développer des aptitudes pour se sortir du traumatisme.

RESSOURCES INTERPERSONNELLES

- Encouragez et aidez le survivant à s'appuyer sur un réseau d'amis, de membres de familles, fidèles d'églises et membres de la communauté selon le cas.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Mobilisez toutes les ressources possibles (médicales, financières, éducatives...).

ENCOURAGER À L'ACTION

- Si la situation vécue requiert que l'on signale le cas de violation, ou que l'on mette les personnes - membres de famille, autres - en confrontation, il est nécessaire de discuter des options possibles et de mesurer les risques.
- Assurez-vous que l'intéressé décide de l'action à mener. Ne le poussez pas dans une voie qui lui semble inconfortable.

ASSURER LE SUIVI

- Restez en contact.
- Renouez le contact à l'occasion de l'anniversaire de l'événement. Ceci lui permet de se rendre compte qu'il n'est pas le seul qui porte le souvenir de la douleur.

- Comprenez que la période post-traumatisante connaîtra des hauts et des bas. Quelqu'un pourra faire mieux au cours d'un mois, mais beaucoup moins le mois d'après. Faire face à ou guérir un traumatisme n'est pas une ligne droite.

RÉFÉRENCE

- Si des services pour traumatisme sont disponibles, aidez le survivant à avoir accès aux conseils.

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Pouvez-vous vous engager à être un écouteur sûr pour les autres?
- Avec lesquelles des idées ci-dessus vous sentirez-vous le plus à l'aise?
- Lesquelles de ces idées pouvez-vous conseiller à d'autres personnes?
- Vous souvenez-vous de quelqu'un qui vous a tendu la main lorsque vous étiez dans le besoin d'aide? Comment remercier cette personne? Ou alors envisagez-vous de faire de même à quelqu'un d'autre?

► Les ressources pour les soignants

Cette dernière section propose des ressources aux travailleurs sociaux et autres acteurs de l'humanitaire qui travaillent avec les survivants d'événements traumatisants.

Le traumatisme indirect, aussi appelé fatigue de la compassion, est une réaction au stress que peuvent vivre les personnes constamment exposées aux histoires de traumatisme. C'est pourquoi il est important de créer des rituels et des routines qui aident ceux qui écoutent les histoires de traumatisme à transformer ce qu'ils entendent, afin de ne pas intérioriser ou ressentir les effets d'un traumatisme qui n'est pas le leur.

Comme pour les personnes qui ont vécu un traumatisme, celles et ceux qui écoutent les histoires de traumatisme devraient faire attention aux aspects ci-après:

LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

- Dormez suffisamment (7-9 heures)
- Mangez sainement
- Reposez-vous quand c'est nécessaire
- Faites de l'exercice physique régulièrement
- Exercez-vous à la respiration contrôlée
- Avoir un journal quotidien
- Prendre connaissance de votre corps et esprit à la fin de chaque journée, et identifiez les zones de tension. Travailler pour lever ces tensions.

ALIMENTER VOS SYSTEMES DE SOUTIEN SOCIAL

- Prenez régulièrement des nouvelles de vos amis ou de votre famille, si ces interactions renouvellent votre énergie.
- Créez des limites entre le travail et la vie privée
- Passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent et vous aident.

Chaque jour ou chaque semaine, vous pouvez également vous poser certaines questions pour réfléchir à la façon dont vous utilisez votre temps et votre énergie.

LE RYTHME

- A quelle vitesse vais-je? Est-ce que je me précipite dans la journée? Ai-je du temps pour mes propres besoins?
- Puis-je maintenir ce niveau d'intensité?
- Où puis-je prendre le temps de réfléchir et de me ressourcer?

L'ÉNERGIE

- Quels sont mes modèles énergisantes? Ai-je plus d'énergie le matin, l'après-midi ou le soir?
- Puis-je structurer mes interactions avec les autres en fonction des moments où je me sens le plus énergétique?
- Suis-je en mesure d'organiser ma journée de sorte que je puisse aborder mes tâches les plus difficiles lorsque l'énergie est plus élevée?
- Est-ce que j'écoute mon corps lorsque mon énergie est réduite?
- Que puis-je faire maintenant pour prendre soin de moi et mon énergie afin d'être plus résilient à long terme?

LE CHOIX

- Où puis-je choisir de concentrer mon attention?
- De quoi puis-je choisir de me défaire, pour l'instant ou définitivement?
- Qu'est-ce que je veux demander en termes de soutien ou d'aide?

► QUESTIONS À CONSIDÉRER ◀

- Ces ressources sont utiles non seulement aux travailleurs sociaux, mais aussi servent de conseils à tout un chacun. En parcourant la liste, lesquelles des suggestions pourriez-vous intégrer dans votre vie pour aider à améliorer votre bien-être?
- Quelles sont les approches possibles pour s'entraider à prendre bien soin de notre être?

Ressources supplémentaires

COURT MÉTRAGE:

Jal Tekädä, LE VOYAGE DE MA VIE (5 mn)

<https://youtu.be/Xpf1s664Pns>

Jal Tekädä, the Journey of my Life est un court métrage produit et exécuté par des personnes déplacées internes (PDI) sur le site de protection des civils des Nations Unies à Bentiu, Sud Soudan. Bentiu est une ville qui a connu certaines des batailles les plus violentes du conflit soudanais. Le film raconte l'histoire de jeunes déplacés internes à travers leur quête de pardon et guérison.

Trauma Healing For Refugees

Platform Africa: Training of Trainers (VIDEO)

<https://youtu.be/7hooaj94PeM>

On the benefits of Journaling

<https://www.apa.org/research/action/writing>

South Sudan War | Refugees Trauma Healing Program

Platform Africa: Introduction by Kigezo (VIDEO)

<https://youtu.be/aB8mi9XR70>

First Draft News: Vicarious Trauma Guide

<https://firstdraftnews.org/articles/vicarious-trauma-guide/>

Trauma First Aid

<https://cdn.website-editor.net/3320dce9eaba401abb24a23965629cc3/files/uploaded/Trauma-first-aid-english.pdf>

Podcast Le conflit est #Résoluble

Un podcast de Victor Ochen, fondateur et directeur exécutif de l'African Youth Initiative Network (AYINET), qui a fourni une aide médicale à plus de 21 000 victimes de guerre, de viols, des mutilations, et des coups de feu, explique pourquoi nous devons former des bâtisseurs locaux de la paix au lieu de le faire seulement après qu'un traumatisme soit survenu. L'argument avancé est que, le monde sait d'où proviendra le prochain conflit, mais personne ne fait

rien à l'avance pour l'en empêcher. Nous devons agir maintenant et soutenir ces pays/communautés avant que le conflit ne se produise. Ceci grâce à des artisans de la paix formés localement, il est facile d'atténuer les conflits et ne pas réagir seulement après le conflit, la douleur et la souffrance.

<https://www.rockefellerfoundation.org/podcast/conflict-is-solvable/>

Remarque: La version originale de ce chapitre a été rédigée par la psychologue Charlotte Ainebyoona Kigezo et nous sommes reconnaissants pour ses idées et le travail qu'elle a abattu avec Platform Africa en offrant des services de santé mentale aux communautés de réfugiés en Ouganda.

menace
interpellation et
ABUS
psychologiques
emprisonnement

incendie
de biens
Les événements
Expériences

conduisent
souvent au
assassinat d'un être cher

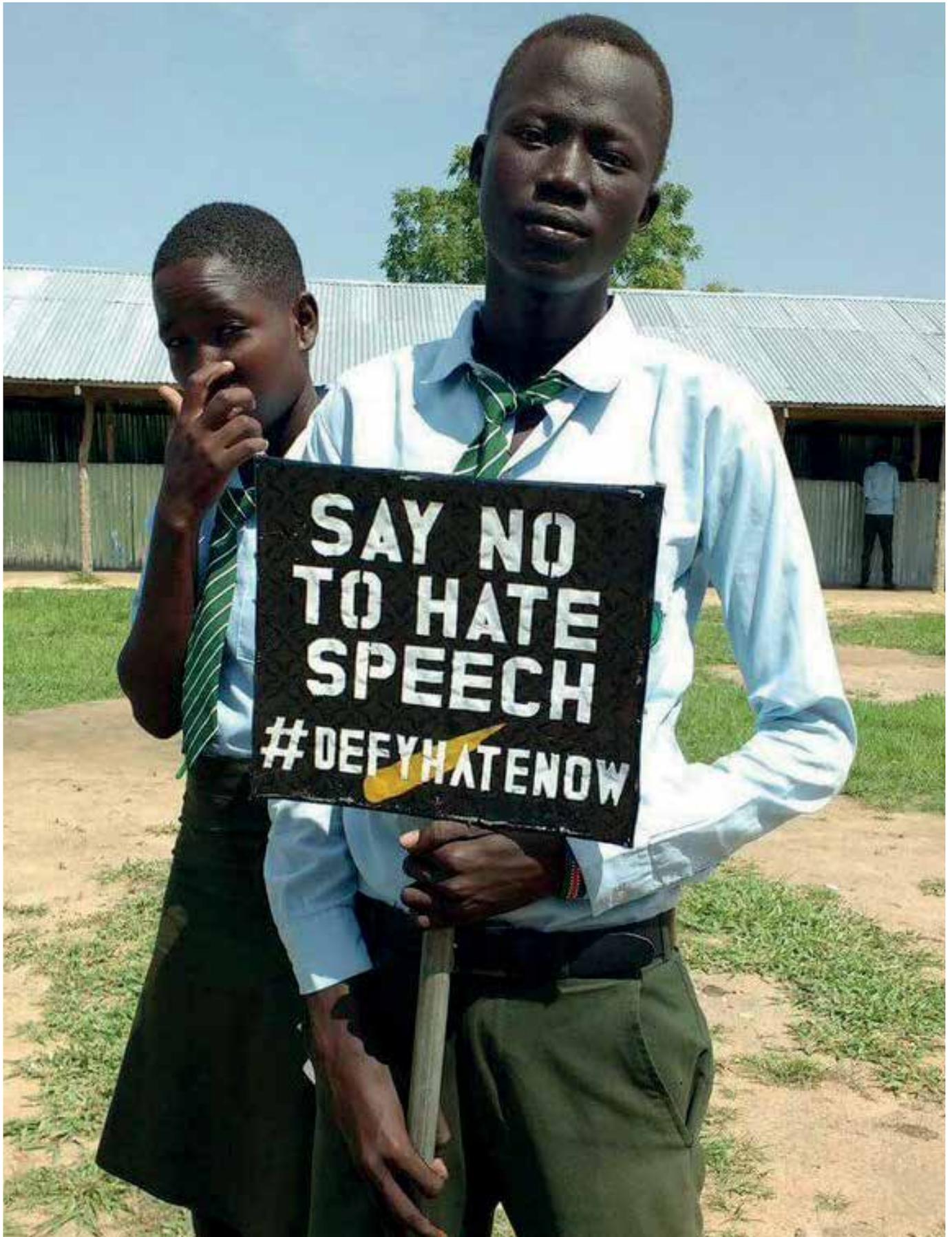
VIOLENCE
Comm
explosio
explosifs
procédures médical

#DEFYHATENOW

es de mort
contrôle de police
physiques
sexuels
fouilles corporelles
problèmes financiers
nemenents qui
ces de guerre et de conflit armé
traumatisme
témoin d'un préjudice causé à autrui
CES kidnappings
munautaires
n d'engins
s improvisés
es à effectuer

6

**Les expressions
haineuses couramment
utilisées au Cameroun**



*Donner aux communautés les moyens de combattre les discours haineux.
Photo par Hakim George Hegily*

Les expressions haineuses couramment utilisées au Cameroun

Francofou

Origine: Francofou est l'une des expressions à connotation haineuse les plus utilisées au Cameroun. En raison du double héritage colonial du Cameroun, le pays est composé de Camerounais "francophones" et anglophones. Ces différences entre les communautés francophones et anglophones se manifestent par le nombre de mots de haine qui sont apparus dans les échanges quotidiens entre les individus des deux camps. Parmi les termes similaires, citons: "Anglofou" ou "Anglofufu". Francofou est utilisé par les anglophones envers les francophones.

Signification et Utilisation: L'expression se traduit par "les francophones sont des imbéciles". Une expression générique utilisée pour attaquer tout ce qui est francophone ou ayant une origine dans les régions francophones

Utilisation appropriée: L'utilisation appropriée de l'expression sera simplement francophone pour désigner toute personne dont le français est la langue officielle ou tout ressortissant des 8 régions francophones du Cameroun.

Anglofou

Origine: Ce terme a peut-être été utilisé pour la première dans une satire extraite de la défunte Challenge Hebdo, n° 58, 1992: 2 - Monsieur le Président, le peuple souhaite que tu remettes le pouvoir...- Quoi? Qu'est-ce que tu dis? Ne m'amène pas vos trucs d'anglo-fous-là chez moi-même, tu comprends? Un deuxième cas de figure, serait extrait du journal satirique Le Popoli, n° 038, 2003: 3 où, en partance pour la chine, Poupol a eu à s'entretenir avec Pita au salon de l'aéroport. Parmi les sujets évoqués, la question anglo-fou.

Signification et Utilisation: C'est un terme générique visant à rabaisser les camerounais d'expression anglaise. Ces anglofous du NOSO, les anglofous vont toujours à gauche etc.

Utilisation appropriée: Les Anglophones sont les camerounais d'expression anglaise

Gauche-Gauche

Origine: Ses origines dépendent de ses multiples contextes. L'une d'elles est la double histoire "coloniale" du Cameroun - britannique et français. Les Britanniques conduisent à gauche, les Français à droite. Pendant la période de mandat/tutelle, les Camerounais de part et d'autre pratiquaient le trafic routier applicable sur leur territoire. Lors de l'indépendance et de la réunification, alors que les frontières entre les deux anciens territoires séparés s'effondraient progressivement, lorsque les anglophones se sont rendus dans l'ancien Cameroun français et vice-versa, c'était une curiosité de les voir conduire du "mauvais côté" - le côté gauche de la route. Par conséquent, des véhicules allant dans le même sens sont entrés en collision. On ne sait quand l'origine de la stigmatisation de la conduite à gauche des années 1960 s'est transposé à la stigmatisation gauche-gauche actuelle des anglophones. Être de gauche signifie aussi souvent être du côté impair dans un certain langage. En raison d'une combinaison de mauvaise compréhension du français et de méconnaissance des manières francophones, les francophones trouvent les anglophones tâtonnant lorsqu'ils doivent suivre des instructions ou des lignes directrices par ailleurs claires. Les francophones trouvent également chez les anglophones des idées et des comportements affirmés et francs comme révolutionnaires ou gauchistes.

Signification et Utilisation: Gauche-Gauche est la traduction en français de "Left-Left". Les francophones utilisent l'expression pour laisser entendre que anglophones pensent ou se comportent toujours bizarrement. Soit en disant: "Les Anglophones sont toujours à gauche" ou "les Anglophones sont gauche-gauche" (les anglophones sont de gauche) ou les anglophones se trompent toujours.

Utilisation appropriée: Les anglophones sont différents. Les francophones sont différents. Leurs origines expliquent facilement leurs particularités. Ainsi, les francophones devraient simplement dire "les anglophones sont différents". C'est vrai mais ça ne fait de mal à personne.

Les Bamenda

Origine: Ses origines dépendent de ses multiples contextes. Avant l'indépendance et la réunification: la région du Nord-Ouest était appelée province de Bamenda. Depuis la réunification, la capitale régionale du Nord-Ouest est devenue la ville de Bamenda. Les peuples originaires du Nord-Ouest sont les bamenda. Dans le contexte francophone, tous les anglophones (originaires du Nord-Ouest et du Sud-Ouest) sont les Bamenda. Dans un sens péjoratif, les francophones traitent de Bamenda leurs servantes, domestiques, subalternes et main-d'œuvre bon marché. Le terme également trouve son origine dans l'afflux de jeunes femmes principalement de la région du Nord-Ouest dans les villes francophones au cours des dernières décennies, notamment Yaoundé, à la recherche d'emplois. La plupart d'entre elles ont trouvé des emplois subalternes, souvent comme domestiques où elles ont gagné un salaire modeste. Les membres des ménages où elles travaillent les appellent simplement Les Bamenda.

Signification et Utilisation: "Les Bamenda" est utilisé pour désigner une main-d'œuvre bon marché, quelqu'un à minimiser, un subalterne, un serviteur ou un esclave. Des déclarations courantes telles que: "C'est mon Bamenda", signifiant "Elle est mon idiote" ou "Elle est ma subordonnée". Les francophones, voulant avertir quelqu'un de ne pas les prendre pour acquis, disent: "Je ne suis pas ton Bamenda", en français pour "Je ne suis pas à mépriser".

Utilisation appropriée: Il est erroné d'identifier quelqu'un par son origine, surtout si cette identité est péjorative et stigmatisante. Appelez-les simplement par leur nom.

Graffi

Origine: Il s'agit d'une prononciation déformée de Grassfields (Prairies), qui remonte à l'époque où les zones principalement situées dans la zone géographique des prairies ont été séparées de la zone forestière en tant qu'unités administratives distinctes. La nuance négative de Graffi n'est pas tout à fait certaine, mais la plupart de ceux qui l'utilisent sont généralement les peuples des forêts, en particulier les peuples anglophones originaires de la région du Sud-Ouest et les peuples francophones du Littoral, du Centre, du Sud et de l'Est - insinuent que cette appellation est méchante envers les peuples originaires des régions du Nord-Ouest et de l'Ouest.

Signification et Utilisation: Graffi est souvent utilisé sur un ton péjoratif pour désigner les peuples anglophones originaires de la région du Nord-Ouest

et les peuples francophones originaires de la région l'Ouest. Il est utilisé dans des phrases comme "Regardez ce Graffi" ou "Ils étaient là à faire leurs trucs de Graffi".

Utilisation appropriée: Il doit être établi qu'il est erroné d'étiqueter ou de stigmatiser quelqu'un en raison de son origine. Appelez-les simplement par leur nom car chaque individu est responsable de ses actes.

Nkwa

Origine: L'origine de ce mot n'est pas tout à fait certaine. Dans certaines langues des prairies, il signifie "les paresseux". Il est utilisé par les peuples des prairies (originaires du Nord-Ouest et de l'Ouest) généralement considérés comme travailleurs et entreprenants, pour désigner les peuples de la zone forestière (peuples du Sud-Ouest et du Littoral, des régions du Centre, Sud et Est), qui eux, sont généralement considérés comme des paresseux.

Signification et Utilisation: Il est utilisé pour désigner une ou des personnes paresseuses. Par exemple, "C'est un Nkwa" ou "Il fait partie des paresseux."

Utilisation appropriée: Il est erroné d'étiqueter ou de stigmatiser quelqu'un en raison de son origine, surtout si cette étiquette est péjorative et stigmatisante. Appelez-les simplement par leur nom sans pourtant les assimiler à un comportement lié à une région, car chaque individu est responsable de ses actes.

Come No Go (vient et ne repart pas)

Origine: Son origine remonte à la Région du Sud-Ouest dans les années 1990. Le gouverneur d'antan, Oben Peter Ashu (RIP), un homme originaire de la région du Sud-Ouest, l'a utilisé pour décrire principalement les peuples originaires de la région du Nord-Ouest, considérés comme constituant une grande partie de la population de la région du Sud-Ouest en tant que colons nuisibles. Les personnes originaires de la région du Nord-Ouest ont afflué vers le Sud-Ouest pour y travailler et s'y sont installées. Come no go a émergé dans les années 1990, lorsque le Social Democratic Front (SDF), dont le leader et la plupart de ses fondateurs étaient des personnes originaires du Nord-Ouest, était à son apogée. Ce parti venait de remporter les élections municipales dans la plupart des grandes villes de la région du Sud-Ouest

et certains maires étaient des personnes originaires du Nord-Ouest. Cela signifiait pour les habitants de la région du Sud-Ouest que les non-indigènes décidaient du destin politique de leur région, d'où l'explosion.

Signification et Utilisation: Il signifie littéralement "vient et ne repart pas". Le gouverneur a laissé entendre que les peuples originaires de la région du Nord-Ouest étaient des colons nuisibles qui avaient quitté leurs localités dans la région du Nord-Ouest. Protectionnistes dans leurs localités d'origine, ils étaient devenus des résidents permanents et des acteurs sociopolitiques de premier plan dans la région du Sud-Ouest. Il insinuait qu'ils n'étaient pas les bienvenus dans le Sud-Ouest et il était entendu que, s'il y avait un moyen, ces derniers seraient envoyés faire leurs valises.

Utilisation appropriée: Lorsque vous vous référez à diverses personnes, utilisez tout simplement le nom de la région, par exemple en les appelant les ressortissants de la région du Nord-Ouest ou du Sud-Ouest.

Akpara, Ashawo, Bayangi

Origine: L'origine de Akpara n'est pas connue. Ashawo est utilisé dans une grande partie de l'Afrique de l'Ouest, notamment au Nigeria. Ces deux termes sont associés à la réputation de promiscuité sexuelle des femmes Bayangi, qui sont prêtes à se prostituer. Historiquement, les Bayangi ont été parmi les premières personnes à migrer en grand nombre pour s'installer dans d'autres régions du pays. Un quartier de Douala a été nommé Quartier Bayangi, où les citoyens affirmaient qu'il était facile de trouver des prostituées et qui était considéré comme le quartier aux ampoules rouges de Douala. D'autres termes courants utilisés de manière dégradantes sont wolowos, maboya et, plus récemment, vendeuse de piment.

Signification et Utilisation: Toutes ces étiquettes sont utilisées pour désigner une travailleuse du sexe (prostituée). Cette utilisation est problématique car elle associe une tribu particulière à ce travail. Pourtant, aucune tribu ou ethnie particulière ne peut être exclusivement associée au travail du sexe, et aucune ne peut être absous

Utilisation appropriée: Lorsqu'on parle des travailleuses du sexe, utilisez ce terme uniquement. Ne pas utiliser les termes énumérés ci-dessus (Akpara, Ashawo) comme code pour les travailleurs du sexe et ne pas stigmatiser un groupe spécifique comme étant une personne qui s'engage dans cette profession.

Banso, Bali: Filles pas chères

Origine: Cette allusion est basée sur la croyance erronée de ce que, les filles et les femmes de ces deux tribus de la région du Nord-Ouest sont de "mœurs légères", ce qui signifie qu'elles sont facilement convaincues de s'engager dans des activités sexuelles. Cette croyance est souvent partagée par d'autres tribus de la même région et s'est répandue lorsque un musicien local de Bamenda a chanté une chanson qui est devenue populaire et dont, on se moquait des différents groupes ethniques sur les qualités et les comportements considérés comme faisant leur particularités.

Signification et Utilisation: Ce terme est problématique non seulement parce qu'il rabaisse les filles et les femmes de ces tribus en les qualifiant de "bon marché", mais également, il implique qu'elles cèdent facilement aux avances des hommes.

Utilisation appropriée: Ne pas généraliser en parlant des personnes. Chaque personne est unique. Donc ne mettez pas toutes les Banso et les Bali dans le même panier.

99.999 Sens

Origine: C'est devenu populaire au début des années 1990 lorsque le département du Lebialem dans la région du Sud-Ouest a été créé à partir de l'arrondissement de Fontem, qui faisait auparavant partie du département de la Manyu. L'euphorie des populations du Lebialem au sujet de leur "indépendance", comme ils le disent, aurait pu être perçue négativement par d'autres populations qui s'en sont moqué. Généralement appelé les Bangwa, Lebialem comprend cinq tribus, réparties en deux blocs ethniques - Nweh et Mundani. Ils sont considérés dans certains milieux comme très intelligents et rusés.

Signification et Utilisation: Le sens 99.999 implique que les Bangwa ne sont qu'une fraction d'un pour cent moins intelligents que Dieu. Cependant, l'étiquette porte à la fois des connotations positives et négatives et est parfois utilisée avec humour par les Bangwa eux-mêmes. D'une part, les Bangwa sont considérés comme intelligents. D'autre part, cette intelligence est également liée à être rusé et trompeur. Ceux qui l'utilisent disent simplement: "Hmmm! Bangwa, 99.999 sens".

Utilisation appropriée: Pour être prudent, dites simplement que quelqu'un est intelligent ou futé, sans utiliser le terme 99.999 sens.

7 Kata

Origine: Il s'agit d'une blague d'une "légende" coloniale ou précoloniale selon laquelle les Bafut, une tribu près de Bamenda, ont eu à porter sur leurs têtes la voiture d'une autorité coloniale européenne ou d'un explorateur (il était assis à l'intérieur de la voiture) pour traverser une portion infranchissable de route endommagée et permettre aux Européens de rejoindre leur village. Apparemment, les porteurs étaient sept hommes.

Signification et Utilisation: Kata est un coussin de charge pour la tête dans un certain langage local, bien que son origine ne soit pas certaine. Il est utilisé pour marquer deux faits distincts. Le fait de se moquer des Bafut de part leur serviabilité fasse aux colons mais aussi il est utilisé par une "brigade" séparatiste anglophone à Bafut comme appellation, pour désigner la résilience, la force et la détermination l'Européen sur la tête.

Utilisation appropriée: Si vous sentez que quelqu'un d'origine Bafut serait blessé par la blague, éviter d'en utiliser et dites simplement que les Bafut sont forts, déterminés et résistants.

L'âge de Kumba

Origine: D'une manière générale, ce mythe ne contient ni historique, ni raison d'être, mais les francophones l'utilisent souvent pour désigner les documents falsifiés (surtout les actes de naissances) en provenance de Kumba, dans la région du Sud-Ouest.

Signification et Utilisation: L'âge de Kumba est le mot français pour "Kumba age", ce qui signifie faux âge. Un autre usage est "Né à Kumba". Ceci suggère deux choses: si quelqu'un est né à Kumba, son acte de naissance est considéré comme douteux. En outre, ça suggère que si quelqu'un est né ailleurs, lorsqu'il a l'intention de falsifier son acte de naissance, il se rend à Kumba pour le faire.

Utilisation appropriée: Il n'y a aucune preuve que tout le monde à Kumba falsifie des documents ou que, le cas échéant, les documents ne sont pas falsifiés ailleurs. L'étiquette doit simplement être évitée.

Blackleg

Origine: Le terme blackleg vient de Grande-Bretagne, où il était utilisé pour décrire les briseurs de grève, c'est-à-dire les personnes qui continuaient à travailler lorsque tous les autres étaient en grève. L'expression est liée au freux (espèce de corbeau), dont les pattes sont noires. On pensait que les corbeaux

avaient des habitudes de voleurs parce qu'ils volaient la nourriture des autres oiseaux. L'expression "pattes noires" implique que quelqu'un est prêt à aller à l'encontre d'une grève afin d'en tirer profit et de voler ainsi les autres.

Signification et utilisation: Au Cameroun, le terme blackleg est utilisé dans les mouvements de protestation pour étiqueter ceux qui s'opposent à la protestation ou collaborent avec l'opresseur. Dans le mouvement de protestation anglophone actuel, les anglophones qui s'opposent à la protestation ou qui sont considérés comme collaborant avec l'opresseur (forces de défense et de sécurité du gouvernement) sont étiquetés blackleg et courent le risque d'attaques physiques ou même d'assassinat.

Utilisation appropriée: Il n'existe pas de forme neutre de cette expression. Évitez de l'utiliser et désignez simplement les personnes comme celles qui s'opposent au mouvement.

Les Ambazozos, Ambazoniens, Ambaboys

Origine: La république d'Ambazonie ou Ambaland est le nom donné par les indépendantistes anglophones à l'état autoproclamé des régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest. C'est un Etat autoproclamé, non reconnu internationalement, qui englobe les régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest du Cameroun. "Le nom Ambazonia a été préféré à British Southern Cameroons afin de ne pas confondre cette zone avec la région territoriale du Sud (Southern Cameroon). Les "séparatistes ambazoniens" avaient à cœur de trouver un nom local afin de bannir "Cameroun" qu'ils considéraient comme le symbole du lourd fardeau de l'héritage colonial par "un pays voisin". Ce n'est que vers les années 80 que l'avocat en exil Gorji Dinka, commence à utiliser l'appellation "Ambazonia". Le terme provient de l'histoire et de la position géographique d'une partie de la zone anglophone du Cameroun. Elle fait référence à la baie de l'océan Atlantique, occupée dès 1885 par le missionnaire anglais Baptiste Alfred Saker qui la nomma AmbaBay. "Ambazonia" est donc une modification de AmbaBay (Amba et zonia), comme pour dire "terre de Amba". Les Ambazoniens ou Ambazozos sont les partisans du mouvement séparatiste tandis que les Amba Boys sont les combattants séparatistes.

Signification et Utilisation: Termes génériques apparus dans le contexte des premières revendications séparatistes des régions du Nord-Ouest et du Sud-Ouest. Ils vont connaître un regain d'utilisation avec la survenue de la crise anglophone dès 2016. Ces termes désignent

généralement les libérateurs du point de vue des populations anglophones qui se perçoivent comme "marginalisées". Par extension, tous ceux qui luttent pour la reconnaissance officielle de cet Etat sont appelés Ambazoniens.

Utilisation appropriée: Territoire spécifique se situant dans la baie de l'océan atlantique, dans l'actuelle région du Sud-Ouest.

Les Tontinards & Sardinards

Origine: Le champ politique contemporain camerounais a été secoué durant les élections présidentielles d'octobre 2018. Cette période fait resurgir des souvenirs dans les consciences individuelles et même collectives. Le tumulte entaché de part et d'autre du facteur identitaire né de cette échéance électorale, est la conséquence de l'irruption dans le champ politique de deux qualificatifs identitaires à savoir "Tontinards" et "Sardinards". Ces deux qualificatifs continuent de rythmer la vie quotidienne. C'est-à-dire que les Bamiléké sont toujours perçus comme des "Tontinards" et les peuples Béti comme des "Sardinards".

Signification et Utilisation: Tontinards: étiquette collée aux opposants camerounais, surtout ceux qui supportent le MRC (Mouvement pour la Renaissance du Cameroun). L'appartenance à l'ethnie Bamiléké du leader dudit parti, Maurice KAMTO, a amplifié l'usage de la terminologie. En effet, la connotation du néologisme "tontinards" s'adosse sur la pratique culturelle que l'on nomme tontine et qui renvoie à une sorte d'économie solidaire dont les Bamiléké sont passés maîtres.

Sardinards: tout supporteur du RDPC (Rassemblement Démocratique du Peuple Camerounais), parti au pouvoir. En effet, il est admis que les candidats du parti aux diverses élections, offrent généralement de la sardine et du pain aux électeurs en contrepartie de leurs suffrages. C'est de cette pratique qu'est né le néologisme sardinards.

Utilisation appropriée: Ces deux concepts favorisent, l'émiettement du lien social déjà fragilisé au nom des fractions ethniques et identitaires. Il vaut mieux éviter de les utiliser.

Les Kamtalibans

Origine: Il est utilisé pour décrire les partisans de Maurice Kamto, Leader du principal parti de l'opposition, le Mouvement pour la Renaissance du Cameroun, en abrégé MRC. Kamto a été déclaré finaliste derrière le président Paul Biya lors de l'élection présidentielle de 2018, mais il prétend avoir

gagné et déclare que sa victoire lui a été volée. Les protestations de ses partisans et lui ont plongé le pays dans une crise post-électorale et Kamto a été maintenu en détention préventive pendant huit mois. Même après sa libération, ses partisans ont continué à organiser des manifestations dans le pays, la plupart interdites par le gouvernement. Ses partisans à l'étranger appelés BAS (Brigade Anti-Sardinard) organisent des manifestations plus féroces, envahissant et saccageant autrefois les ambassades camerounaises dans certains pays européens. En raison de l'envergure de leurs manifestations dans le pays et de la tournure violente de certaines de leurs manifestations à l'étranger, ils ont été assimilés aux talibans en Afghanistan avant qu'ils ne reprennent le pouvoir à la mi-2021. Kamto a démenti toute association avec la BAS.

Signification et Utilisation: Kamtalibans est une combinaison de Kamto et de Talibans. Ça implique que les partisans de Kamto sont aussi violents et rétrogrades que les talibans.

Utilisation appropriée: Si vous voulez dire que les partisans du MRC ont agi violemment ou que les manifestations sont devenues violentes, dites-le en utilisant le terme MRC et les personnes elles-mêmes. N'utilisez pas le terme kamtaliban.

La meute

Origine: L'origine de "la meute" est similaire à celle des Kamtalibans. Il est entré en usage avec la montée de Kamto et de ses partisans en colère, notamment dans les pays occidentaux.

Signification et Utilisation: La meute signifie littéralement une troupe de chiens de chasse ou une foule en délire. Ce qui suggère que les partisans de Maurice Kamto sont sauvages comme des chiens de chasse.

Utilisation appropriée: Troupe d'animaux féroces chassant en groupe (loups, chiens, hyènes...)

Moutons

Origine: Son origine n'est pas certaine mais il est utilisé par d'autres peuples pour décrire les peuples soudano-sahéliens des trois régions du nord (Adamaoua, Nord et Extrême Nord) pour dire qu'ils sont malléables. Que les forces politiques peuvent facilement les induire en erreur, en utilisant leur propre élite, qui les incitent à soutenir et à voter généreusement pour le parti au pouvoir et son chef, le président Paul Biya, bien que leurs régions soient gravement démunies.

Signification et Utilisation: Le terme est utilisé pour signifier que le peuple est malléable et facilement induit en erreur, comme les moutons, par les forces politiques. C'est une façon de traiter les gens d'ignorants ou primitifs.

Utilisation appropriée: N'utilisez pas de termes qui regroupent tout le monde ou qui comparent les humains aux animaux. Vous n'avez qu'à les appeler les ressortissants du Nord ou les Nordistes ou, si vous parlez d'une personne, utilisez son nom.

Kirdi

Origine: Kirdi est un terme qui veut dire "impure" dans une langue locale parlée dans le Nord du Cameroun.

Signification et Utilisation: Ce mot a une connotation d'impureté et de hiérarchisation sociale. Le mot Kirdi dans les usages a forgé une identité singulière et un concept en vogue qui est la Kirditude. Kirditude est une idéologie qui s'appuie sur le recours à l'histoire et la rhétorique de la marginalité et de l'idéologie victimaire des non musulmans. De nombreux partisans de la "kirditude" s'approprient ce qualificatif pour montrer leur résilience et une meilleure prise en compte de leurs préoccupations dans le partage du gâteau national face à leurs confrères "islamo-peuls" c'est à dire "musulmans".

Utilisation appropriée: Il est préférable de ne pas utiliser "impure" ou "pure" pour désigner cette fraction de la population. C'est très souvent source de provocation de tensions. Dites tout simplement des non musulmans.

Kaado

Origine: Dérivé de Kirdi. Terme usuel utilisé de façon péjorative pour désigner les non musulmans.

Signification et Utilisation: Il signifie de façon péjorative et discriminante, des personnes impures et non musulmanes. L'usage de ce mot varie souvent selon les milieux et les réalités linguistiques de la personne.

Utilisation appropriée: Appelez les tout simplement des non musulmans.

Wari-wari

Origine: Les Kanuri sont un groupe qui s'étend à la frontière de la région du Grand Nord du Cameroun et du Nigeria. Leur base actuelle se trouve à Maiduguri, dans l'État de Bornu au Nigeria, qui est également

la base de Boko Haram. Pour cette raison, les Kanuri sont souvent assimilés à Boko Haram.

Signification et Utilisation: Le terme wari-wari signifie "aller et venir" en Fulani. Il est utilisé pour discriminer les personnes déplacées internes de l'ethnie Kanuri qui fuient les zones touchées par la crise de Boko Haram. Les communautés d'accueil considèrent les déplacés internes comme des envahisseurs ou indirectement assimilés à Boko Haram.

Utilisation appropriée: L'utilisation d'un terme pour dénigrer les personnes déplacées internes n'est pas acceptable. Il suffit de les appeler par leur tribu, leur groupe ou leur nom réel, au besoin, de les désigner comme une personne déplacée interne.

Wadjo

Origine: Wadjo est un mot qui a pour référent le Nordiste, qu'il soit musulman ou non. S'il désigne un originaire des régions septentrionales du Cameroun, il fonctionne en réalité comme un ethnonyme. On doit ce néologisme à la génération de sudistes d'après l'indépendance qui ont trouvé ce terme commode pour désigner par un même vocable tous les habitants et ressortissants du Grand Nord.

Signification et Utilisation:

Si hier et aujourd'hui, le mot wadjo renvoie à un terme d'adresse, c'est-à-dire un mot destiné à interpellé amicalement une personne en sa présence, il reste qu'il comporte de plus en plus une charge stigmatisante, nourrie par l'évolution des contextes politiques auxquels les ressortissants du Grand Nord constituent des enjeux majeurs et charrient des enjeux stratégiques. Peu importe ses locuteurs, l'usage du terme Wadjo peut être perçu comme une insulte, une péjoration ou un dénigrement dans un contexte national de poussée flagrante des crispations identitaires et régionales.

Dans le contexte marqué par la présence de la secte Boko Haram le "wadjo" ne désigne plus seulement et exclusivement le ressortissant de la partie septentrionale. Il sonne davantage comme un subversif auquel il faut associer la déstabilisation, la rébellion, la trahison. Le contexte d'insécurité vient modifier le sens qu'il est chargé d'illustrer jusque-là. Une autre image diminutive du "wadjo" refait surface sous une nouvelle forme. Les Nordistes putschistes hier sont devenus terroristes aujourd'hui.

Utilisation appropriée: désignation affectueuse d'un ami.

Gadamaayo

Origine: C'est un mot très ancien qui remonte avant la colonisation. Littéralement, il signifie "celui qui est de l'autre côté de la rive", en référence à la Sanaga qui délimite naturellement et culturellement le Grand Nord du Grand Sud.

Signification et Utilisation: Terme employé par les "nordistes" pour nommer les "sudistes", par opposition à wadjo utilisé par les sudistes pour désigner ces derniers. En général, ce terme est générique et se rapporte aussi à des façons particulières de faire et d'être d'un groupe en provenance du sud du pays. C'est plus souvent injurieux et fonctionne comme marqueur identitaire avec des référents liés à la langue, l'habillement, aux modes de pensées et surtout à des attitudes sociales mal appréciées par les nordistes (atteinte à la pudeur, non-respect des aînés, attitudes vantardes, démonstratives et ostentatoires...)

Utilisation appropriée: au-delà de la rivière/fleuve.

Guiziga, Voleurs de chèvre

Origine: " voleur de chèvres " et est un terme utilisé pour désigner une personne du groupe ethnique Guiziga dans le Nord du Cameroun.

Signification et Utilisation: Utiliser ce terme est offensant parce qu'il exprime un fort préjugé contre le peuple Guiziga, laissant entendre qu'ils sont tous des voleurs. Le nom du groupe ethnique Guiziga est également utilisé pour remplacer le mot voleur, ce qui est très injuste.

Utilisation appropriée: N'utilisez pas le nom de la tribu pour impliquer toute action liée au vol, utilisez-le uniquement pour dire que quelqu'un est ressortissant de cette tribu. Il faut appeler un voleur un voleur. Ne faites pas de liens entre la tribu et le comportement d'un individu.

Midin houwoum ou Sumsa djo'ona

Origine: Chez les Musgum et les Massa de la plaine du Logone, les expressions consacrées sont respectivement: Midin houwoum et Sumsa djo'ona. Ces noms sont nés pour désigner davantage ceux qui sont de connivence avec les Boko Haram le long de la chaîne montagneuse à la frontière nigériane.

Signification et Utilisation: Sumsa djo'ona, littéralement, les gens de la montagne, sont des

termes péjoratifs pour désigner les habitants des montagnes/Matakam. Ceux qui sèment la terreur, auteurs de troubles. Ils sont assimilés aux Boko Haram.

Utilisation appropriée: Ne pas utiliser ce terme en particulier, restez neutre dans votre langage.

Les pédés, les bilingues, les ndepso

Origine: Étymologiquement, le mot résulte d'une apocope de "pédéraste", un terme employé à l'origine pour désigner la relation particulière entre un homme mûr et un jeune garçon dans la Grèce antique, non seulement dans le domaine sexuel mais aussi éducatif. Apparue en langue française au xvii^e siècle au sens d'"amour des garçons", il connaît rapidement une série de glissements sémantiques qui l'éloigneront considérablement de sa signification première. C'est au xix^e siècle que le terme de pédéraste se diffuse plus largement en prenant la valeur erronée d' "homosexuel". Le diminutif "pédé" apparaît quant à lui vers 1836, suivi de sa féminisation "pédale" vers 1935, pédoque en 1953 et péd en 1972. On voit apparaître dès la fin des années 1990 une nouvelle actualisation du terme relative au rapide développement du verlan: "ndep" ou ndepso.

Signification et Utilisation: Pédé est employé à l'égard d'hommes jugés trop efféminés ou ne répondant pas aux normes de la virilité. Ce sens est notable dans les phrases "on n'est pas des pédés" ou "c'est pas un truc de pédé". Il désigne aujourd'hui les personnes de sexe masculin ayant des relations homosexuelles, l'équivalent principal pour les femmes étant "gouine". Sa consonance, due à la racine grecque commune paid "enfant", le fait souvent confondre à tort avec le terme "pédophile", désignant l'attraction sexuelle d'un adulte envers les personnes impubères, quel que soit leur sexe.

L'expression "bilingue" quant à elle désigne les bisexuels de sexe masculin, qui, en général, mènent une double vie. La plupart se marient avec une personne de sexe opposé, pour voiler les yeux du public dans une société où l'homosexualité demeure un tabou, et surtout se conformer à la législation camerounaise qui interdit cette pratique sexuelle. Mais en cachette, ils ont leurs partenaires du même sexe qu'eux, avec qui ils vivent leur relation homosexuelle. Ce double jeu est qualifié de bilingue, c'est-à-dire, une double pratique.

Utilisation appropriée: Tous ces termes impliquent qu'il y a quelque chose d'anormal si une personne est attirée par le même sexe, ce qui est incorrect et peu

aimable et les stigmatise. Cependant, étant donné les lois du Cameroun, il est également dangereux de faire des suppositions ou d'appeler quelqu'un par l'un de ces termes car, les conséquences peuvent être aussi graves au point de conduire en prison. La voie la plus sûre est donc de ne pas discuter de la sexualité des autres, qu'elle soit de nature hétéro ou homosexuelle. La vie sexuelle d'une personne ne devrait être un sujet de discussion ou de moquerie. Si toutefois vous discutez de quelqu'un, utilisez les termes gay (à l'origine utilisé uniquement pour les hommes, mais aujourd'hui utilisé pour les hommes et les femmes), lesbienne (uniquement utilisé pour les femmes), bisexuel (utilisé pour les hommes ou les femmes), etc. Il s'agit de termes non offensants.

Eboa

Origine: Eboa Lotin est un musicien camerounais qui est décédé en 1997 après une carrière impressionnante. Il a remporté plusieurs prix et s'est fait connaître comme un musicien talentueux dans toute l'Afrique. Eboa avait un handicap moteur. Sa jambe droite était plus courte, ce qui lui donnait une façon particulière de marcher. À mesure que le musicien devient populaire, son nom est inévitablement associé à son handicap. Avec le temps, le terme "Eboa" a acquis une nouvelle signification dans le vocabulaire populaire.

Signification et Utilisation: Le terme est utilisé pour désigner toute personne souffrant d'un handicap moteur, notamment au niveau des membres inférieurs. Il est courant d'entendre: Eboa John, Eboa Paul ou Eboa Joseph... pour décrire une personne handicapée motrice. Cette pratique est devenue si courante que les utilisateurs du terme ne savent même pas qu'il s'agit d'une expression péjorative basée sur l'identité physique.

Utilisation appropriée: Eboa est un nom comme un autre. Il est porté par des personnes d'origine Sawa dans les régions du Littoral et du Sud-Ouest du Cameroun. Le terme n'a rien à voir avec une infirmité.

Nges Man

Origine: Au milieu des années 2000, l'amélioration exponentielle de l'accès aux internets et le développement rapide du marketing en ligne ont conduit à l'introduction et à la prolifération de l'arnaque sur les internets au Cameroun. Un nombre considérable de jeunes, surtout des garçons, se sont livrés à l'escroquerie en ligne, dérobant des centaines de millions de francs à des étrangers sans méfiance. Les poches remplies de cet argent frais, les jeunes hommes se sont lancés dans une vie de dépenses

excessives, une réalité sociale qui a créé une nouvelle race de "jetsetters" appelés les "hommes de Nges". Au fur et à mesure que la société a compris la source de cette richesse et les histoires parfois sordides qui se cachent derrière l'escroquerie sur les internets, le terme "Nges man" est devenu une étiquette sociale pour décrire la manière "immorale" ou "inacceptable" de s'enrichir. Avec le temps, ce terme est devenu celui de toute personne qui gagne sa vie par le biais des internets, indépendamment de la probité de son activité. C'est cette utilisation générique qui introduit l'élément de haine.

Signification et Utilisation: Dans le langage local, "nges" est le mot qui désigne un bijou. Il est devenu automatique de dire "nges man" parce que les escrocs affichaient leur nouvelle richesse avec plusieurs variétés de bijoux coûteux : bagues, chaînes, montres etc. donnant littéralement naissance au terme "nges man".

Utilisation appropriée: Bien qu'il y ait eu et qu'il y ait de nombreuses personnes utilisant les internets à des fins criminelles, appeler chaque entrepreneur ou employé des internets "nges man" est injuste parce qu'il génère et stigmatise le travail. Évitez donc le terme et appelez simplement ces travailleurs par leurs titres professionnels et pour ceux qui gagnent leur vie en arnaquant les gens, appelez-les escrocs.



Organiser une Formation

Organiser une Formation

Planifier votre session

Bases de la formation

Animer la session

Séance d'introduction

Pendant la session

Clore la session

Auto-réflexion



Responsabilisation des communautés dans la lutte contre les discours haineux.

Organiser une formation

La réussite d'un atelier repose sur une préparation adéquate, de bonnes compétences en animation et un engagement à soutenir l'apprentissage et le développement des personnes. Ce guide comprend des techniques, des conseils et des activités pour vous y aider.

Planifier votre session

Choisir un objectif

En tant que formateur/animateur, réfléchissez aux questions suivantes:

- Décidez de l'**objectif principal** de la formation. Quelle est la chose essentielle que vous voulez qu'ils apprennent? Votre objectif doit être spécifique. Une bonne manière de savoir si vous avez clarifié votre objectif est de voir si vous pouvez énoncer clairement et simplement le but de la formation en une phrase courte. Une fois l'objectif écrit:
 - Que pouvez-vous faire pour vous assurer que la formation atteigne cet objectif?
 - Pouvez-vous déjà deviner quels problèmes pourraient survenir et essayer de les résoudre à l'avance?
 - Quels sujets connexes devriez-vous vous préparer à aborder?
 - Y a-t-il des règles que vous devez mettre en place à l'avance pour vous assurer que les activités ne sortent pas du programme?

Envoyer des rappels

- Environ cinq jours avant la formation, envoyez un ordre du jour clair aux participants qu'ils comprennent toutes les informations pertinentes:
 - Donnez des indications claires sur le lieu où se déroulera la formation.
 - L'heure exacte à laquelle la formation commencera et combien de temps durera la formation.
- Dites aux participants s'il y a des exigences particulières nécessaires pour y participer, comme une connaissance de base de l'anglais ou un certain niveau de connaissances en informatique.
- Deux jours avant l'atelier, envoyez aux participants un autre rappel sur la formation.

Préparer le contenu

Pour que la formation soit réussie, vous devez vous familiariser avec le contenu que vous enseignerez. Nous ne pouvons enseigner que ce que nous savons.

Suivez ces conseils pour être prêt à enseigner:

- Revoyez l'objectif principal de la session, comme indiqué ci-dessus. Ensuite, en utilisant cet objectif, créez un plan de leçon pour la formation. Soyez précis sur les thèmes à aborder et à quel moment de la journée.
- Assurez-vous d'avoir lu tous les documents et de bien les comprendre.
- Avant la formation, il est utile de s'entraîner à expliquer les concepts aux amis et à la famille. Plus vous vous entraînez à expliquer quelque chose, plus cela devient facile de le faire.
- Réfléchissez aux questions que les participants pourraient avoir et essayez de trouver des réponses.
- Réfléchissez aux sujets que les participants pourraient trouver difficiles et proposez trois façons différentes de les expliquer.
- Si possible, essayez de déterminer les niveaux de connaissances et de compétences des participants pour adapter votre enseignement à leurs besoins et à leurs capacités.
- Assurez-vous d'être à jour sur le sujet et sur toute information nouvelle et pertinente.
- Assurez-vous de vous être familiarisé avec tout contenu vidéo ou audio afin de mieux l'appréhender.

Le matériel nécessaire

- Y a-t-il des ressources ou du matériel dont vous avez besoin pour la session? Rassemblez-les maintenant, comme le guide de terrain ou d'autres supports que vous souhaitez utiliser pendant la formation.
- De quels matériels les participants auront-ils besoin? Papiers? Stylos? Documents imprimés?

Logistique de la session

- Gardez à l'esprit votre objectif défini pour la session, lorsque vous réfléchissez à la manière de l'organiser. S'il n'y avait qu'une chose que les participants pouvaient apprendre et avec laquelle s'en sortir, quelle serait-elle?
- De combien de temps disposez-vous et avez-vous besoin? Gardez à l'esprit que les exercices prennent toujours plus de temps que prévu. Prévoyez suffisamment de temps.
- De quel type d'espace ou d'équipement disposez-vous?
- Combien y aura-t-il de participants? Faites un plan pour adapter la formation au cas où il y a plus ou moins de personnes que prévu.

- Quelle méthode d'enseignement convient le mieux à votre sujet et à votre public? Utilisez une combinaison de plusieurs méthodes différentes d'enseignement. Voici quelques options:

Les conférences sont idéales pour introduire un sujet. Utilisez cette méthode pendant 30 minutes ou moins et assurez-vous d'enchaîner avec quelque chose de plus interactif. Lorsque vous donnez une conférence, résumez les points importants au début et à la fin. Vous voudrez peut-être faire appel à un conférencier invité si le sujet nécessite des connaissances hautement spécialisées.

Les discussions et les débats sont utiles après une conférence car ils permettent aux apprenants de poser des questions sur les concepts qu'ils viennent d'apprendre. Préparez des questions ouvertes pour aider à amorcer une discussion. Une question ouverte n'a pas de bonne réponse "oui/non" mais ouvre plutôt la réflexion. Exemples de questions ouvertes:

- Comment pourriez-vous appliquer ce que vous avez appris dans votre communauté?
- Quel aspect du sujet est le plus difficile à comprendre?
- Comment pensez-vous que nous pourrions changer la façon dont les gens interagissent en ligne?

Les démonstrations fonctionnent mieux lorsque vous devez montrer les étapes à suivre pour une activité pratique. C'est généralement une bonne idée de montrer les étapes devant le groupe, puis de laisser chaque apprenant le faire lui-même. De cette façon, ils découvriront tout de suite s'ils peuvent reproduire ce que vous avez démontré ou s'il y a des domaines où ils ont besoin d'aide pour comprendre.

L'apprentissage en ligne est utile lorsque les apprenants ont besoin d'acquérir une expérience pratique des compétences informatiques, s'ils ont besoin d'accéder à du matériel vidéo ou audio, ou si des activités d'auto-test (telles que des quiz) seraient utiles.

Le jeu de rôle consiste à mettre en pratique une nouvelle compétence dans un environnement fictif et à apprendre des commentaires des autres participants.

Le travail de groupe est une bonne idée s'il y a beaucoup de participants afin que vous puissiez diviser le grand groupe en petits groupes. Ainsi, ils peuvent interagir davantage, discuter plus facilement et poser des questions.

Les études de cas peuvent aider les apprenants à mettre les nouvelles informations en contexte. Au fur et à mesure qu'ils traitent les informations et les relient à une situation pertinente, ils créent des connexions mentales qui les aideront à se souvenir des informations plus tard.

- Réfléchissez à la manière dont vous pouvez vérifier que les participants ont compris vos points clés?
- À la fin de la formation, résumez brièvement (en moins de 5 minutes) le sujet que vous avez parcouru et ce que les participants ont acquis en compétences.

Bases de la formation

Comprendre votre rôle de facilitateur

L'animateur joue un rôle essentiel dans l'expérience d'apprentissage. L'une des choses les plus importantes qu'un animateur puisse faire est de créer un environnement sûr et favorable pour les participants. Les participants doivent se sentir à l'aise pour poser des questions (même très simples) et doivent savoir qu'ils peuvent s'exprimer, même s'ils ne sont pas sûrs que leurs réponses sont correctes.

Donner le ton

Les gens apprennent plus efficacement dans un environnement favorable et amical. Tout, depuis l'attitude, le choix des mots, les expressions faciales et le ton de la voix, peut influencer la formation. Laissez de côté tout ce qui vous pèse pendant la durée de la formation et concentrez-vous sur le fait d'être positif et solidaire.

Impliquer les participants

Il est essentiel d'impliquer les participants tout au long de la formation. Les gens apprennent davantage lorsqu'ils sont impliqués dans le sujet. Une façon d'accroître cet engagement est de poser de nombreuses questions et d'encourager tous les apprenants à participer.

Gérer la formation

En tant qu'animateur, vous êtes le responsable de la formation, et il vous appartient de maintenir la formation dans les délais et sous contrôle. Il peut y avoir des situations compliquées, des participants difficiles et des circonstances inattendues à gérer. Il est de votre responsabilité de garder le contrôle et de gérer le problème, quel qu'il soit.

Organiser le temps

Les participants aiment généralement les discussions de groupe et souhaitent partager leurs idées et leurs expériences. Aussi, il est facile que les discussions durent plus longtemps. Il est essentiel de savoir quand arrêter une discussion sur un sujet et passer à la partie suivante de la formation. On peut le faire en indiquant simplement que vous devez respecter l'ordre du jour et que les participants peuvent discuter davantage une fois la formation terminée.

Veillez noter que:

- Les formateurs et les présentateurs de **#defyhatenow** ne sont pas censés partager des opinions politiques concernant le conflit actuel.
- Les participants ne sont pas censés s'engager dans un débat politique ou préférer des insultes. Votre rôle de formateur est d'arrêter les discussions si elles tournent vers le politique.
- Vous avez le droit d'interrompre toute personne qui s'écarte du sujet principal.

Animer la session

Liste des éléments à avoir AVANT le début de la formation:

- Feuille de présence
- Fiche de prime de transport (le cas échéant)
- Formulaire de rétroaction
- Modèle de rapport d'activité
- Photos/vidéos (documentation/photographe, enregistreur audio)
- Projecteur (le cas échéant)
- Tableaux de conférence et stylos
- Traducteurs (le cas échéant)
- Preneur de notes

Programme (Un jour) A TITRE D'EXEMPLE

Horaire	Thème
08:30 - 09:00	Introduction à la formation et aux objectifs (Conférence)
9:00 - 10:00	Introduction à la propagande et aux fake news (Conférence et Discussion en petits groupes)
10:00 - 11:00	Discussion sur la lutte contre les discours haineux dans les médias sociaux (Travail de groupe)
11:00 - 11:30	Pause thé
11:30 - 13:00	Plateformes de médias sociaux: Twitter, FB, Instagram, YouTube (Démonstration, Travail de groupe)
13:00 - 14:00	Déjeuner
14:00 - 14:30	Comment créer des campagnes en ligne (Conférence)
14:30 - 15:30	Défis et idées pour faciliter la création d'une forte présence dans les médias sociaux (Discussion)
15:30 - 15:45	Pause
15:45 - 17:00	Outils de gestion de votre présence en ligne (Conférence, Démonstration, Travail de groupe)
17:00 - 17:30	Retour d'information et voie à suivre

Séance d'introduction

Faire un check-in avec votre public.

Une fois que tout le monde est installé, faites le tour de la pièce et terminez l'enregistrement. C'est l'occasion pour les participants de partager leurs sentiments et leur enthousiasme pour l'atelier. Vous devriez également prendre ce temps pour planter le décor et créer l'atmosphère que vous souhaitez. Voulez-vous qu'elle soit calme, énergique, solennelle ou légère?

Logistique

Vous devriez prendre un moment au début de l'atelier pour définir quelques règles de base et passer en revue la logistique. Dites-leur où se trouvent les toilettes. Passez en revue les règles, comme respecter le temps de parole de chacun ou ne pas discuter de politique.

Passer en revue l'ordre du jour

Parcourez l'ordre du jour avec les participants. N'oubliez pas de partager le but et l'objectif de l'atelier afin qu'ils soient en mesure de reconnaître si leurs discussions tout au long de la journée vous aideront ou non à atteindre l'objectif partagé.

Pendant la session

- Commencez du sujet le plus simple au plus complexe, surtout si vous introduisez de nouvelles idées. Vérifiez que tout le monde comprend et permettez aux participants de poser des questions avant de passer à un nouveau sujet ou à votre prochain point clé.
- Prévoyez du temps pour les questions, mais ne laissez pas non plus les questions et les discussions perturber le programme. Tenez-vous en à votre plan.
- A la fin de chaque tranche horaire, résumez les points les plus importants.
- Utilisez un langage aussi simple que possible. Les idées et le langage clairs sont les meilleurs moyens pour enseigner.

Activités

- Donnez des instructions claires pour le travail de groupe et d'autres activités, y compris le temps dont ils disposent pour l'activité.
- Expliquez pourquoi vous faites l'activité et ce que vous espérez qu'ils en retiendront.
- S'il est nécessaire d'obtenir un retour d'information et un partage sur l'activité, soyez très clair sur ce que vous voulez savoir et comment le groupe présentera son expérience au début. Par exemple, à la fin, une personne de chaque

groupe devra partager ses trois principaux points d'apprentissage. Elle aura une minute maximum pour partager avec le groupe.

3-2-1 Séance de rétroaction

Prévoyez du temps pour une séance de commentaires à la fin de chaque journée de formation. Chaque participant reçoit un papier dans lequel il lui est demandé d'écrire:

- **Trois choses** qu'il a apprises
- **Deux choses** qu'il utilisera dans son travail ou sa vie
- **Une question** qu'il se pose encore

Recueillez ces commentaires et relisez-les pour voir ce qui pourrait être revu le lendemain afin d'élucider les questions. S'il s'agit d'une session d'un jour, utilisez ces commentaires pour savoir ce qui s'est bien passé et ce qu'il faut changer la prochaine fois afin d'améliorer la formation.

Clore la session

- Résumez ce que vous espérez que tout le monde a appris, les compétences qu'ils ont acquises et discutez brièvement de la manière dont ils peuvent appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie de tous les jours.
- Demandez au groupe après réflexion de partager ce qu'il a trouvé le plus utile.
- Remerciez tous les participants d'être venus.
- Expliquez-leur les prochaines étapes, le cas échéant.

Auto-réflexion

Une fois la formation terminée, examinez les commentaires et vos idées sur la façon dont la formation s'est déroulée. Avez-vous atteint l'objectif que vous avez défini au départ? Si oui, écrivez ce qui, selon vous, vous a permis de réussir. Était-ce une séance en particulier? Était-ce la manière dont les choses ont été présentées? Y a-t-il eu un moment clé?

Et si vous n'avez pas atteint l'objectif, revoyez la formation et déterminez ce qui s'est mal passé. L'objectif était-il irréaliste? La formation n'a-t-elle pas été suffisamment bien planifiée? Manquiez-vous de certains matériels? Avez-vous trop utilisé la méthode de conférence? Que pourriez-vous changer la prochaine fois pour avoir plus de succès?

LISTE DE CONTRÔLE

À la fin de la formation, collectez tous les éléments suivants et partagez-les avec l'équipe:

- Feuille de présence renseignée avec signatures
- Fiche de prime de transport remplie (le cas échéant)
- Formulaire de rétroaction remplis
- Modèle de rapport d'activité rempli
- Photos/vidéos
- Toutes les notes sur les tableaux à feuilles mobiles ou les post-its (photographiés et transcrits)
- Notes de discussions de groupe recueillies
- Commentaires audio des participants

Remerciements

Merci à tous pour vos contributions à l'initiative #defyhatenow à travers vos idées, votre temps, votre énergie positive et vos collaborations créatives, unissant les actions de consolidation de la paix sur le terrain au Cameroun, au Soudan du Sud, en Éthiopie, en Ouganda et au Kenya, à celles des communautés en ligne du monde entier.

#defyhatenow dédie ce Guide Pratique aux citoyens camerounais qui travaillent à créer une société pacifique où qu'ils se trouvent.

Equipe de mise en oeuvre de l'initiative au Cameroun 2019-2021

Equipe du Cameroun

Ngala Desmond
Laure Nganlay
Kinang Derick Fai
Foingwe Chianyah John Paul
Honourine Kanda
Vera Mbong
Tchengang Tchiengue Loris Donald
Eboka Patrick
Salma Almadore

Equipe de Berlin

Stephen Kovats
Susanne Bellinghausen
Barbara Bichlmeier
Sara Budarz
Valerie Viban
Cornilius Mc Fogha
Benedictus Agbelom
Heike Bluthardt
Primitivo Illumin
Petra Kilian
Thomas Kalunge
Cara Schwartz
Jodi Rose

Equipe de Nairobi

Kendi Gikunda
Daniel King'ori
Paul Simiyu
Nelson Kwaje

Sincère gratitude aux partenaires de mise en oeuvre: Civic Watch, le Ministère de la Jeunesse et de l'Éducation civique et les Défenseurs de l'équité et du développement (Advocates for Equity and Development)

Remerciements particuliers à l'Ambassade de la République du Cameroun en Allemagne, à l'Ambassade de la République fédérale d'Allemagne au Cameroun, au Bureau Régional de l'UNESCO pour l'Afrique Centrale à Yaoundé, ainsi qu'à l'équipe du Ministère fédéral allemand des Affaires étrangères à Berlin.

Toute notre reconnaissance: aux nombreux participants #defyhatenow, aux animateurs d'ateliers et aux correspondants qui ont aidé à développer l'initiative depuis que l'idée est née au début 2014, en réaction aux conflits survenus en fin 2013 au Soudan du Sud.

**Continuez à répandre la paix,
tous les jours de l'année!**

Soyez activement engagé pour la paix au quotidien, dans votre propre vie. Continuez à construire la paix en vous, trouvez la paix dans votre cœur et cherchez de l'aide professionnelle pour surmonter les traumatismes. N'oubliez pas que chaque jour, vous avez la possibilité de choisir la paix, de promouvoir la compréhension, la compassion et la réconciliation à travers votre propre communication, vos expériences et vos interactions. Ne laissez personne, du fait d'un quelconque programme politique, détruire vos efforts ou vos intentions pacifiques.

Merci pour votre énergie positive et votre contribution à rendre le monde plus paisible.

**#UnCamerounSansHaine #defyhatenow
#dэфionslahainemaintenant #Art4Peace #Artspourlapaix
#PenNotGun #Unstylononunearme #EndAnglophoneCrisis
#Stopalacriseanglophone #WeStand4Peace
#Deboutpurlapaix #SheBuildsPeace #ArtisaneDePaix**

**#defyhatenow
<https://defyhatenow.org>
<https://www.facebook.com/defyhatenow>
<https://www.facebook.com/defyhatenowwca>
<https://www.facebook.com/defyhatenowea>
<https://twitter.com/defyhatenow>
<https://twitter.com/DefyhatenowWCA>
<https://twitter.com/DefyhatenowEA>
https://www.instagram.com/defyhatenow_/
https://www.instagram.com/defyhatenow_ea/**





L'initiative #defyhatenow de lutte contre les discours haineux dans les médias sociaux par la r0g_agency for open culture and critical transformation gGmbH, Berlin, avec des partenaires au Cameroun, est rendue possible grâce au Ministère fédéral allemand des Affaires étrangères, en partenariat avec l'UNESCO et la Civic Watch Cameroon.

Photo par Hakim George Hegily